

Cuisinart^{MD}

LIVRET D'INSTRUCTIONS ET LIVRET DE RECETTES



Robot culinaire Cuisinart^{MD} Elemental

Série FP-8C

Afin que ce produit vous procure en toute sécurité des années de satisfaction,
lisez toujours attentivement le livret d'instructions avant de l'utiliser

CAPACITÉ MAXIMALE RECOMMANDÉE POUR LE BOL À MÉLANGER

ALIMENT	CAPACITÉ
Fruits, légumes ou fromage tranchés ou râpés	8 tasses (2 L)
Fruits, légumes ou fromage hachés	2 tasses (500 ml)
Fruits, légumes ou fromage réduits en purée	3 tasses (750 ml) cuits; 1½ tasse (375 ml) en purée
Viande, poisson ou fruits de mer hachés	¾ de livre (375 g)
Liquide clair (p. ex. vinaigrette, soupe, etc.)	4 tasses (1 L)
Mélange de gâteau au fromage	20 cm (8 po); 1 boîte (15,25 onces)
Pâte à biscuits	2½ douzaines (selon une recette courante de biscuits aux brisures de chocolat)
Pâte à pain blanc/à pizza	3 tasses [750 ml (farine tout-usage ou de boulangerie)]
Noix pour beurre de noix	2 tasses (500 ml)

CONSIGNES IMPORTANTES DE DÉBALLAGE

Cet emballage contient un robot culinaire Cuisinart Elemental 8 ainsi que ses accessoires :

bol à mélanger de 8 tasses (1,9 L), couvercle du bol à mélanger avec pousoir, lame en métal pour hacher/mélanger/pétrir, disque mince réversible en métal pour trancher et râper, bloc-moteur avec arbre et livret d'instructions et de recettes.

MISE EN GARDE :

LES ACCESSOIRES COUPANTS SONT TRÈS AFFÛTÉS. Pour éviter une blessure au moment de déballer les pièces, procédez comme suit :

1. Posez la boîte sur une table basse ou sur le plancher près du comptoir de cuisine ou encore, sur la table où vous prévoyez ranger le robot culinaire. Assurez-vous que la boîte est à l'endroit.
2. Soulevez les rabats et vous verrez un bloc rectangulaire d'emballage qui contient les pièces du robot culinaire, chacune placée dans sa propre cavité.
3. Retirez le livre d'instructions et de recettes ainsi que les accessoires en métal pour trancher et râper qui se trouvent sur un côté.
4. Retirez les matériaux d'emballage.

5. Retirez le bloc-moteur et le bol et posez-les sur le comptoir. Lisez les instructions attentivement avant d'utiliser l'appareil.

6. Conservez la boîte et les matériaux d'emballage. Vous les trouverez très utiles si vous devez réemballer le robot culinaire en vue d'un déménagement ou d'un autre type d'expédition.

Nous vous recommandons de visiter notre site Web à l'adresse www.cuisinart.ca pour y enregistrer votre produit de façon rapide et efficace.

CONSIGNES IMPORTANTES DE SÉCURITÉ

Suivez toujours les présentes consignes de sécurité au moment d'utiliser cet appareil.

Pour commencer

1. Lisez toutes les instructions.
2. **Les lames et les disques sont coupants.** Manipulez-les avec précaution.
3. **Débranchez toujours l'appareil de la prise si vous ne l'utilisez pas, avant de mettre ou d'enlever des pièces, avant de le nettoyer ou avant d'enlever les aliments dans le bol.** Pour le débrancher, saisissez la fiche et retirez-la de la prise. Ne tirez jamais sur le cordon.
4. Ne l'utilisez pas à l'extérieur.
5. Ne laissez pas pendre le cordon le long d'une table ou d'un comptoir et ne le laissez pas toucher à des surfaces chaudes.
6. N'utilisez pas un appareil dont le cordon ou la fiche est endommagé, si l'appareil fonctionne mal, s'il a été échappé par terre ou endommagé de quelque façon que ce soit. Retournez l'appareil à un centre de service autorisé le plus près de chez vous en vue d'un examen, d'un réglage électrique ou mécanique ou d'une réparation.

Fonctionnement

1. Gardez les mains ainsi que les spatules ou autres ustensiles à l'écart des lames ou des disques en mouvement pendant le fonctionnement afin d'éviter toute possibilité de blessure grave ou de dommage au robot culinaire. Vous pouvez utiliser une spatule en plastique, mais seulement lorsque le robot culinaire est arrêté.
2. Évitez tout contact avec les pièces mobiles. N'utilisez pas vos mains pour pousser les aliments à trancher ou à râper. Utilisez toujours le pousoir.
3. Assurez-vous que le moteur a complètement cessé de tourner avant de retirer le couvercle. (Si l'appareil ne cesse pas de tourner dans les 4 secondes suivant le retrait du couvercle, composez le 1-800-472-7606 pour obtenir de l'aide. N'utilisez pas l'appareil.)
4. Ne rangez jamais une lame ou un disque sur l'axe du moteur. Pour réduire les risques de blessure, il ne doit y avoir aucune lame ni aucun disque sur l'axe, à moins que le bol n'ait été fixé en place

correctement et que le robot culinaire n'ait été mis en marche. Rangez les lames et les disques tout comme des couteaux coupants, soit hors de la portée des enfants.

5. Assurez-vous que le couvercle et l'entonneoir sont bien fixés en place avant de mettre le robot culinaire en marche.

6. Ne tentez jamais de déjouer ou de trafiquer le mécanisme de verrouillage du couvercle.

Nettoyage

Pour vous protéger contre un risque de choc électrique, ne mettez pas le socle-moteur dans l'eau ou dans tout autre liquide.

Informations d'ordre général

1. Ce miroir ne doit pas être utilisé par des enfants ou des personnes ayant certaines incapacités, ou à proximité d'eux.
2. Ne faites pas fonctionner cet appareil, ou tout autre appareil muni d'un moteur, si vous avez consommé de l'alcool ou toute autre substance qui affecte votre temps de réaction ou votre perception.
3. Cet appareil est coté pour usage domestique par le CUL. Ne l'utilisez que pour la préparation d'aliments, tel que le décrit le livret de recettes et d'instructions qui l'accompagne. N'utilisez pas cet appareil à d'autres fins que celles pour lesquelles il a été conçu.
4. L'utilisation d'accessoires non recommandés ou vendus pas Cuisinart pourrait causer un feu, une décharge électrique, une blessure corporelle ou encore, un dommage à votre robot culinaire.
5. Pour éviter un possible fonctionnement défectueux de l'interrupteur sur le couvercle du bol, ne rangez jamais le robot culinaire en mettant le couvercle en position verrouillée.
6. La puissance maximale de 350 watts est basée sur l'accessoire qui consomme le plus d'électricité. Les autres accessoires recommandés consomment considérablement moins d'électricité.
7. Ne faites pas fonctionner votre appareil s'il est dans un espace de rangement ou sous une armoire suspendue. Si vous le rangez dans un espace de rangement, débranchez-le toujours de la prise électrique. Autrement, il pourrait y avoir un risque de feu, particulièrement si l'appareil touche aux parois de l'espace de rangement ou que la porte de cet espace touche à l'appareil en se fermant.

AVIS : Si votre robot culinaire a un boîtier en plastique, il possède une fiche polarisée (une lame est plus large que l'autre). Par mesure de sécurité, cette fiche ne peut être insérée dans une prise polarisée que dans un sens. Si elle ne s'enfonce pas complètement, mettez-la dans l'autre sens. Si elle ne rentre toujours pas, adressez-vous à un maître électricien. Ne tentez pas de déjouer cette mesure de sécurité.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

POUR USAGE DOMESTIQUE SEULEMENT

MISE EN GARDE : RISQUE DE FEU OU DE DÉCHARGE ÉLECTRIQUE

A Le symbole de l'éclair en forme de flèche dans un triangle équilatéral est conçu pour alerter l'utilisateur de la présence d'une tension dangereuse non isolée dans l'enceinte du produit, qui pourrait être suffisamment puissante pour présenter un risque de feu ou de décharge électrique.

! Le point d'exclamation à l'intérieur d'un triangle équilatéral est conçu pour signaler à l'utilisateur qu'il y a des instructions importantes sur le fonctionnement et l'entretien (réparation) dans la documentation accompagnant l'appareil.

INSTRUCTIONS SPÉCIALES SUR LE CORDON

Si votre appareil est fait de métal coulé sous pression, pour votre sécurité, il est muni d'un cordon à trois broches dont la fiche moulée qui compte trois broches avec mise à la terre doit être utilisée avec une prise adéquate avec mise à la terre, comme l'illustre la Figure A.

Si vous ne possédez pas une prise avec mise à la terre, vous pouvez utiliser un adaptateur comme à la Figure B, de façon à pouvoir insérer une fiche à 3 broches sur la prise à deux fentes.

Comme l'indique la Figure C, l'adaptateur doit être mis à la terre en fixant la patte de mise à la terre sous la vis de la plaque de la prise de courant.

REMARQUE : N'enlevez pas la prise de terre.

MISE EN GARDE : Avant d'utiliser un adaptateur, vous devez déterminer si la vis sur la plaque de la prise est bel et bien mise à la terre. En cas de doute, consultez un électricien agréé.

N'utilisez jamais un adaptateur à moins d'être certain que la vis est bel et bien mise à la terre.

REMARQUE : L'utilisation d'un adaptateur n'est pas permise au Canada.

TABLE DES MATIÈRES

Instructions importantes de déballage.....	3
Consignes importantes de sécurité	4
Pièces.....	6
Instructions d'assemblage	7
Commandes de l'appareil	7
Fonctions de l'appareil.....	7
Guide de l'utilisateur	9
Nettoyage, rangement et entretien	10
Pour votre sécurité	10
Données techniques.....	10
Dépannage	11
Recettes	12
Garantie	57



PIÈCES

L'appareil comprend :

1. Bloc-moteur avec adaptateur fixe et boutons de commande pratiques
2. Bol à mélanger de 8 tasses (1,9 L)
3. Couvercle avec entonnoir
4. Pousoir qui s'insère dans l'entonnoir
5. Lame en métal pour hacher/mélanger/pétrir
6. Disque réversible pour trancher/râper
7. Disque réversible moyen pour trancher/râper
8. Sans BPA (non illustré)

Tous les matériaux qui entrent en contact avec les aliments ou les liquides ne contiennent pas de BPA



INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

Avant la première utilisation

Avant d'utiliser pour la première fois votre robot culinaire Cuisinart Elemental 8, lavez le bol, le couvercle du bol, le poussoir et les disques (voir les instructions de nettoyage à la page 10).

1. Posez le robot culinaire sur un comptoir sec et à niveau, en mettant les commandes face à vous. Ne branchez pas l'appareil avant qu'il ne soit complètement assemblé.
2. Posez le bol sur le bloc-moteur et utilisez la poignée pour tourner le bol dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, puis le verrouiller en place.

LAME POUR HACHER/MÉLANGER/PÉTRIR

1. Posez le bol à mélanger en mettant la poignée à la droite du centre. Tournez le bol dans le sens des aiguilles d'une montre pour le verrouiller sur le bloc-moteur.
2. Soulevez soigneusement la lame et posez-la sur l'adaptateur dans le bol à mélanger. Elle doit y être bien ajustée et reposer sur le fond du bol à mélanger.
3. Branchez le bloc-moteur.
4. Versez les ingrédients dans le bol à mélanger.
5. Mettez le couvercle sur le bol en vous assurant que l'entonnoir est tout juste à la droite du centre. Tournez le couvercle dans le sens des aiguilles d'une montre pour le verrouiller sur le bol.
6. Mettez le poussoir vis-à-vis l'ouverture de l'entonnoir sur le couvercle du bol, puis appuyez dessus pour l'insérer complètement.
7. Vous pouvez maintenant faire fonctionner l'appareil.

DISQUE RÉVERSIBLE POUR TRANCER ET RÂPER

1. Posez le bol à mélanger sur le bloc-moteur en mettant la poignée à la droite du centre. Tournez le bol dans le sens des aiguilles d'une montre pour le verrouiller sur le bloc-moteur.
2. Choisissez le disque qui convient.
3. Posez-le soigneusement sur l'adaptateur en mettant le côté à utiliser vers le haut.

4. Mettez le couvercle sur le bol en vous assurant que l'entonnoir est tout juste à la droite du centre. Tournez le couvercle dans le sens des aiguilles d'une montre pour le verrouiller sur le bol.
5. Mettez le poussoir vis-à-vis l'ouverture de l'entonnoir sur le couvercle du bol, puis appuyez dessus pour l'insérer complètement.
6. Branchez le bloc-moteur.
7. Vous pouvez maintenant faire fonctionner l'appareil.

COMMANDES DE L'APPAREIL

Boutons High et Low

Les boutons High et Low font fonctionner l'appareil en continu jusqu'à ce que vous appuyiez sur le bouton Off.

1. Assemblez et préparez l'appareil.
2. Ajoutez les ingrédients dans le bol, par l'entonnoir ou directement dans le bol.
3. Appuyez sur les boutons High ou Low. Le voyant bleu s'allumera et le moteur se mettra en marche.
4. Appuyez sur le bouton Off lorsque vous aurez terminé.

Bouton Pulse

La commande Pulse ne fait fonctionner l'appareil que lorsque vous appuyez dessus. De cette façon, vous pouvez mieux déterminer la durée et la fréquence du fonctionnement. À moins que la durée n'ait été réglée autrement, une pulsation dure environ une seconde.

1. Une fois que l'appareil a été assemblé et préparé adéquatement, mettez les ingrédients dans le bol et appuyez sur le bouton Pulse de façon répétée, selon le besoin. Le voyant bleu s'allumera à la mise en marche.

FONCTIONS DE L'APPAREIL

Utilisation de la lame pour hacher/mélanger/pétrir

Pour hacher

- Pour hacher des ingrédients crus : pelez-les et enlevez-en le cœur, les pépins ou les noyaux. Les aliments doivent être coupés en morceaux de 1,25 à 2,5 cm (½ à 1 pouce). Les aliments coupés de la même grosseur donnent des résultats plus uniformes.

- Appuyez sur la touche Pulse par incrément d'une seconde pour hacher les aliments. Pour les hacher très fin, maintenez la touche enfoncée ou appuyez sur High ou Low pour faire fonctionner l'appareil en continu. Surveillez les ingrédients pour obtenir la consistance recherchée et dégagerez les parois du bol au besoin. La vitesse Low est recommandée pour préparer des pâtes à gâteaux ou à frire. La vitesse High est recommandée pour la plupart des autres tâches, soit hacher, transformer, trancher et râper.

Pour réduire en purée

- Pour réduire en purée des fruits ou des légumes frais ou cuits : coupez les ingrédients en morceaux de 2,5 cm (1 pouce); la purée sera plus onctueuse si tous les morceaux sont de la même grosseur. Utilisez d'abord la commande Pulse pour hacher, puis la commande High ou Low pour réduire les aliments en purée et obtenir une texture parfaite. Dégagiez les parois du bol au besoin, à l'aide d'une spatule. N'utilisez pas cette méthode pour réduire en purée des pommes de terre blanches cuites.
- Pour réduire des aliments solides en purée et préparer une soupe ou une sauce : égouttez les aliments solides et passez-les seuls au robot culinaire. Ajoutez du jus de cuisson et poursuivez selon le besoin.

Utilisation des disques réversibles pour trancher et râper

- Le disque pour trancher donne des tranches entières. Il peut trancher des fruits et légumes, de la viande cuite et de la viande crue mi-congelée. Le disque pour râper peut râper la plupart des fromages à pâte ferme ou pressée. Il peut également râper des légumes comme des pommes de terre, des carottes et des zucchinis.
- Entassez toujours les aliments uniformément dans l'entonnoir pour les trancher ou les râper. La pression à appliquer dépend des aliments : une pression légère pour les aliments mous, moyenne, pour les aliments moins mous et ferme, pour les aliments plus durs. Appliquez toujours une pression égale.
- Pour les fruits ou les légumes ronds : coupez une tranche épaisse de l'aliment de façon qu'il soit à la verticale dans l'entonnoir. Si l'aliment est trop gros pour l'entonnoir, coupez-le en deux ou en quatre. Appliquez toujours une pression égale.

- Pour les petits ingrédients comme les champignons, les radis ou les fraises : coupez-en les extrémités de sorte qu'ils soient à la verticale dans l'entonnoir.
- Avant de trancher ou de râper du fromage, assurez-vous qu'il a été bien refroidi.
- Pour râper des légumes-feuilles comme de la laitue ou des épinards : roulez plusieurs feuilles et insérez-les à la verticale dans l'entonnoir. Appliquez toujours une pression égale.

REMARQUE : Utilisez toujours le poussoir lorsque vous faites trancher ou râper des aliments. Ne mettez jamais vos mains dans l'entonnoir lorsque l'appareil est en marche.

GUIDE DE L'UTILISATEUR

Grâce au robot culinaire Cuisinart, vous pourrez trancher, râper et hacher une multitude de légumes et de fruits. Ce que vous ne savez peut-être pas, c'est que ce robot culinaire est l'outil par excellence pour effectuer bon nombre d'autres tâches comme ramollir le beurre, préparer de la chapelure, préparer des aliments pour bébés, etc. Voici un guide qui vous aidera à préparer à peu près tout ce que vous voulez!

ALIMENT	OUTIL	MODE D'EMPLOI
Fromages à pâte molle (ricotta, fromage à la crème, fromage cottage, etc.)	Lame pour hacher/mélanger/pétrir	Le fromage doit être à la température ambiante. S'il y a lieu, coupez-le en morceaux de 2,5 cm (1 pouce). Faites fonctionner l'appareil jusqu'à ce que le fromage soit d'une texture lisse, en dégagant les parois du bol au besoin. Idéal pour préparer un gâteau au fromage, des trempettes, des garnitures pour pâtes, etc.
Fromages à pâte ferme (Cheddar, suisse, Edam, Gouda, etc.)	Disque pour trancher et râper	Le fromage doit être bien réfrigéré avant d'être tranché ou râpé. Coupez-le pour le mettre dans l'entonnoir. Appliquez une pression légère ou moyenne au moment de le trancher ou de le râper.
Fromages à pâte pressée (Parmesan, Romano, etc.)	Lame pour hacher/mélanger/pétrir. Disque pour trancher et râper	Mettez le fromage au réfrigérateur. Si vous utilisez la lame en métal, coupez le fromage en morceaux de 1,25 cm (½ pouce). Appuyez sur Pulse pour le mettre en morceaux, puis sur On pour le râper fin. Vous obtiendrez ainsi un fromage râpé juste à point. Si vous le tranchez ou le râpez, coupez-le pour le mettre dans l'entonnoir. Appliquez une pression légère ou moyenne au moment de le trancher ou de le râper.
Aliments pour bébés	Lame pour hacher/mélanger/pétrir	Tout comme pour les purées de fruits ou de légumes, coupez les ingrédients en morceaux de 1,25 à 2,5 cm (½ à 1 pouce). Faites cuire les ingrédients à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Appuyez sur Pulse, puis sur On jusqu'à obtention d'une texture lisse (ajoutez du liquide de la cuisson à la vapeur par l'entonnoir au besoin). Pour vous assurer qu'il n'y a pas de grumeaux, passez le mélange dans un tamis fin. Conservez le mélange en le congelant dans un bac à glace, en portions individuelles d'une once.
Beurre	Lame pour hacher/mélanger/pétrir. Disque pour trancher et râper	<i>Glacage : Le beurre doit être à la température ambiante. Coupez-le en morceaux de 2,5 cm (1 pouce). Mettez l'appareil en marche et dégarez les parois du bol au besoin. Pour obtenir des beurres aromatisés, mélangez les ingrédients aromatisants comme des fines herbes, du zeste, des légumes et autres, avant d'incorporer le beurre. Pour râper et trancher le beurre : Congelez-le brièvement. Appliquez une pression légère ou moyenne au moment de le trancher ou de le râper. Le beurre râpé est parfait pour préparer certaines pâtes à pâtisserie. Le beurre tranché accompagne à merveille un épé de maïs ou un petit pain chaud.</i>
Pain, biscuits craquelins, croustilles chapelure	Lame pour hacher/mélanger/pétrir	Coupez le beurre en morceaux. Appuyez sur Pulse pour le mettre en morceaux, puis sur On jusqu'à obtention de la consistance recherchée. Vous obtiendrez ainsi des miettes de pain, de craquelins ou de croustilles parfaites pour paner de la viande ou du poisson. Passez des biscuits au robot culinaire pour faire de délicieuses croûtes de tarte ou de gâteau!
Laits frappés et boissons fouettées	Lame pour hacher/mélanger/pétrir	Pour préparer un lait frappé, mettez d'abord la crème glacée dans le bol. Pendant que l'appareil fonctionne, ajoutez le lait par l'entonnoir jusqu'à obtention de la consistance recherchée. Pour préparer une boisson fouettée, mettez d'abord les fruits dans le bol, puis ajoutez le liquide par l'entonnoir pendant que l'appareil est en marche.
Fines herbes	Lame pour hacher/mélanger/pétrir	Rincez et séchez TRÈS bien les fines herbes. Appuyez sur Pulse pour les hacher grossièrement. Continuez d'utiliser la fonction Pulse jusqu'à obtention de la consistance recherchée.
Noix	Lame pour hacher/mélanger/pétrir	Appuyez sur Pulse jusqu'à obtention de la consistance recherchée. Pour faire un beurre de noix, appuyez sur Pulse pour broyer les noix, puis sur On pour obtenir une texture lisse. Éteignez l'appareil pour dégager les parois du bol au besoin.

ALIMENT	OUTIL	MODE D'EMPLOI
Crème glacée	Lame pour hacher/mélanger/pétrir	Mettez dans le bol des fruits congelés coupés en morceaux de 2,5 cm (1 pouce), ajoutez un liquide (jus ou lait) et un édulcorant comme du sucre, du miel, du sirop d'éryrique, etc. Appuyez sur On jusqu'à obtention d'une texture lisse.
Crème fouettée	Lame pour hacher/mélanger/pétrir	Mélangez la crème bien réfrigérée jusqu'à ce qu'elle commence à épaissir. Ajoutez du sucre au besoin et continuez de mélanger le tout jusqu'à ce que la crème ait la consistance recherchée. Cette crème est dense et parfaite comme garniture sur un gâteau ou de la crème glacée.
Sucre ultra fin	Lame pour hacher/mélanger/pétrir	Passez le sucre cristallisé au robot pendant environ 1 minute, jusqu'à ce qu'il soit moulu fin. Ce sucre est excellent pour préparer des meringues et certaines collations cuites au four.
Viande hachée	Lame pour hacher/mélanger/pétrir	Coupez-la en morceaux de 1,25 cm (½ pouce). Appuyez sur Pulse pour hacher la viande, environ 14 fois soutenues ou jusqu'à ce que vous obteniez la consistance recherchée. Si vous voulez obtenir une purée, mélangez le tout plus longtemps. Ne hachez ou réduisez jamais en purée plus de 340 g (¾ de livre) à la fois.

NETTOYAGE, RANGEMENT ET ENTRETIEN

- Gardez votre robot culinaire Cuisinart Elemental 8 sur le comptoir, à portée de main. Si vous n'utilisez pas l'appareil, débranchez-le.
 - Gardez les lames et les disques hors de portée des enfants.
 - Toutes les pièces, sauf le bloc-moteur, vont au lave-vaisselle et nous recommandons de ne les mettre que dans le panier supérieur du lave-vaisselle. Étant donné l'eau très chaude du lave-vaisselle, le fait de mettre bol, le couvercle et les accessoires dans le panier du bas risque de les altérer avec le temps. Mettez le couvercle à l'envers, entonnoir vers le haut, pour qu'il soit vraiment propre. Mettez le bol et le poussoir à l'envers pour permettre à l'eau de s'écouler. Procédez avec prudence lorsque vous retirez les lames et les disques coupants du lave-vaisselle.
 - Pour simplifier le nettoyage, rincez le bol, le couvercle, le poussoir et la lame ou le disque immédiatement après l'utilisation, de sorte que les aliments n'y séchent pas. Assurez-vous de mettre le poussoir à l'envers pour qu'il puisse s'égoutter. Si des aliments se logent à l'intérieur du poussoir, rincez-le à l'eau ou utilisez une brosse à biberon.
 - Si vous lavez la lame ou le disque à la main, procédez avec soin. Pour les manipuler, tenez-les par le moyeu en plastique. Évitez de laisser la lame dans l'eau savonneuse, car vous pourriez la perdre de vue. Pour nettoyer la lame en métal, remplissez le bol d'eau savonneuse, tenez la lame par son moyeu en plastique et déplacez-la rapidement à la verticale, sur l'axe du bol. Vous pouvez également utiliser un jet d'eau. Au besoin, utilisez une brosse.
 - Le bol à mélanger est fait de plastique SAN. Il ne doit pas être mis dans un four à micro-ondes.
 - Vous pouvez nettoyer le bloc-moteur à l'aide d'un produit savonneux non abrasif. Assurez-vous de bien le sécher par la suite.
 - Si les pieds font des marques sur le comptoir, utilisez un détachant en vaporisateur et essuyez les marques à l'aide d'une éponge humide.
 - Si elles persistent, vaporisez-les de nouveau et frottez-les doucement à l'aide d'une éponge humide ou d'une poudre nettoyante non abrasive.
- IMPORTANT:** Ne rangez jamais une lame ou un disque sur l'axe du moteur. Ne mettez jamais une lame ou un disque sur l'axe du moteur, à moins que vous ne l'appréliez à utiliser le robot culinaire.
- ENTRETIEN** Tout autre type d'entretien doit être effectué par un centre de service autorisé.

POUR VOTRE SÉCURITÉ

- Comme tout autre puissant appareil électrique, un robot culinaire doit être manipulé avec soin. Suivez les lignes directrices que voici pour vous protéger, vous et votre famille, contre une mauvaise utilisation qui pourrait causer une blessure.
- Manipulez et rangez les lames et les disques en métal avec soin. Leur tranchant est très coupant.
- Ne mettez jamais la lame ou le disque sur l'axe du moteur tant et aussi longtemps que le bol n'est pas verrouillé en place.
- Assurez-vous toujours que la lame ou le disque est inséré complètement jusqu'au bas de l'axe du moteur.
- Insérez toujours la lame en métal dans le bol avant d'y ajouter les ingrédients.
- Lorsque vous tranchez ou râpez des aliments, utilisez toujours le poussoir. Ne mettez jamais vos doigts ni une spatule dans l'entonnoir.
- Attendez toujours que la lame ou le disque ait cessé de tourner avant de retirer le poussoir ou le couvercle sur le bol.
- Débranchez toujours l'appareil avant de le vider, avant de le nettoyer, ou d'y mettre ou d'y retirer une pièce.
- Enlevez toujours le bol sur le bloc-moteur de l'appareil avant d'en retirer la lame pour hacher/mélanger/pétrir.
- Faites attention pour que la lame ne tombe pas du bol lorsque vous le videz. Enlevez la lame avant de pencher le bol à mélanger.

DONNÉES TECHNIQUES

Le moteur du robot culinaire fonctionne à partir d'un courant de ligne standard. La tension et la fréquence qui conviennent sont indiquées sur une étiquette sur la base du socle.

Un coupe-circuit automatique à température contrôlée dans le moteur assure une protection complète contre la surchauffe du moteur. Si le robot culinaire fonctionne pendant une période exceptionnellement longue pour hacher, mélanger ou pétrir en quantités successives un mélange épais et constant, il est possible que le moteur surchaaffe. Si c'est le cas, le robot culinaire cessera de fonctionner. Éteignez-le et attendez que le moteur ait refroidi avant de poursuivre. Il prend habituellement 10 minutes à refroidir. En cas extrême, il pourrait prendre une heure.

Les interrupteurs de sécurité empêchent l'appareil de fonctionner si le bol ou le couvercle n'est pas verrouillé en place. Le moteur cesse de tourner en

quelques secondes lorsque vous l'éteignez. De plus, lorsque vous enlevez le poussoir, un dispositif d'arrêt d'urgence permet au moteur de cesser de tourner en quelques secondes.

Cuisinart offre une garantie limitée de deux ans sur l'appareil complet.

DÉPANNAGE

Transformation des aliments

1. **Problème :** Les aliments n'ont pas été transformés uniformément.

Solution :

- Les ingrédients doivent être coupés uniformément en morceaux de 1,25 cm (½ po) à 2,5 cm (1 po) avant d'être mis dans le robot culinaire.
- Procédez en plus petites quantités pour éviter la surcharge.

2. **Problème :** Les tranches sont inégales et coupées en angle.

Solution :

- Mettez dans l'entonnoir des aliments coupés uniformément, partie coupée vers le bas.
- Appliquez une pression égale sur le poussoir.

3. **Problème :** Les aliments débordent de l'entonnoir.

Solution :

- L'entonnoir doit être rempli à pleine capacité pour donner les meilleurs résultats possibles.

4. **Problème :** Certains aliments restent sur le dessus du disque.

Solution :

- Il est normal que de petits morceaux d'aliments y adhèrent; coupez-les à la main et incorporez-les aux ingrédients transformés.

Pétrissage de la pâte

1. **Problème :** Le moteur ralentit.

Solution :

- La quantité de pâte dépasse probablement la quantité maximale que permet votre robot culinaire. Retirez-en la moitié et procédez en deux quantités.
- La pâte est peut-être trop humide (voir numéro 8). Si le moteur se met à tourner plus rapidement, poursuivez le pétrissage. Sinon, ajoutez de la farine, 1 cuillerée à soupe (15 ml) à la fois, jusqu'à ce que le moteur se mette à tourner plus rapidement. Pétrissez la pâte jusqu'à ce qu'elle n'adhère plus aux parois du bol.

2. **Problème :** La lame n'incorpore pas les ingrédients

Solution :

- Mettez toujours le robot culinaire en marche avant d'ajouter un liquide. Ajoutez le liquide lentement et uniformément ou par l'ouverture du poussoir, afin de permettre aux ingrédients secs d'absorber le liquide. Si vous ajoutez trop de liquide, attendez que les ingrédients dans le bol se soient mélangés, puis ajoutez lentement le reste du liquide (n'éteignez pas l'appareil). Versez le liquide sur la pâte lorsque passe sous l'ouverture de l'entonnoir; ne versez pas le liquide directement sur le fond du bol à mélanger.

3. **Problème :** La lame monte dans le bol.

Solution :

- Une pâte excessivement collante peut faire en sorte que la lame monte dans le bol. Réinsérez la lame et ajoutez immédiatement 2 cuillerées à soupe (30 ml) de farine par l'entonnoir, pendant que l'appareil est en marche.

4. **Problème :** La pâte adhère aux parois du bol.

Solution :

- La quantité de pâte dépasse probablement la quantité maximale que permet votre robot culinaire. Retirez-en la moitié et procédez en deux quantités.
- La pâte est peut-être trop sèche (voir numéro 7).
- La pâte est peut-être trop humide (voir numéro 8).

5. **Problème :** Une petite boule de pâte s'est formée sur le dessus de la lame et ne se pétrit pas uniformément.

Solution :

- Éteignez l'appareil, retirez soigneusement la pâte, divisez-la en trois morceaux et disposez-les de façon égale dans le bol.

6. **Problème :** La pâte est dure après le pétrissage.

Solution :

- Divisez la pâte en deux ou trois morceaux et disposez-les de façon égale dans le bol. Pétrissez-la pendant 10 secondes ou jusqu'à ce qu'elle soit uniformément molle et malléable.

7. **Problème :** La pâte est trop sèche.

Solution :

- Pendant que l'appareil fonctionne, ajoutez 1 cuillerée à soupe (15 ml) d'eau à la fois,

jusqu'à ce que la pâte n'adhère plus aux parois du bol.

8. **Problème :** La pâte est trop humide.

Solution :

- Pendant que l'appareil fonctionne, ajoutez 1 cuillerée à soupe (15 ml) de farine à la fois, jusqu'à ce que la pâte n'adhère plus aux parois du bol.

Problèmes techniques

1. **Problème :** Le moteur ne se met pas en marche.

Solution :

- Il y a un verrouillage de sécurité qui empêche le moteur de se mettre en marche si l'appareil n'est pas assemblé correctement. Assurez-vous que le bol et son couvercle sont verrouillés en place.

- Si le moteur ne se met toujours pas en marche, vérifiez le cordon d'alimentation et la prise.

2. **Problème :** Le robot culinaire s'éteint en cours d'utilisation.

Solution :

- Le couvercle s'est peut-être déverrouillé; assurez-vous qu'il est solidement fixé en place.
- Un dispositif sécuritaire de protection dans le moteur l'empêche de surchauffer, ce qui est attribuable à une tension excessive. Appuyez sur le bouton Off et attendez pendant 20 à 30 minutes pour permettre au robot-culinaire de refroidir avant de l'utiliser de nouveau.

3. **Problème :** Le moteur a ralenti en cours d'utilisation.

Solution :

- Ceci est normal, car certaines tâches plus difficiles (p. ex. trancher ou râper du fromage) exigent un plus grand effort du moteur. Remettez simplement les aliments dans l'entonnoir et essayez de nouveau.
- La capacité maximale a été dépassée. Enlevez des ingrédients et poursuivez.

4. **Problème :** Le robot culinaire a vibré ou s'est promené sur le comptoir en cours d'utilisation

Solution :

- Assurez-vous que les pieds en caoutchouc à la base de l'appareil sont propres et secs. Assurez-vous également de ne pas dépasser la capacité maximale.
- Ceci est normal, car certaines tâches plus difficiles (p. ex. trancher ou râper du fromage) exigent un plus grand effort du moteur.

Livre de recettes

ROBOT CULINAIRE DE 8 TASSES (1,9 L)

RECETTES DE BASE

Chapelure fraîche de base	14
Beurre à l'aneth	15
Fromage à la crème aux légumes	16
Fromage à la crème au saumon	16
Beurre d'arachides	17
Vinaigrette de base	17
Vinaigrette au tajini	18
Vinaigrette César	19
Mayonnaise	20
Pesto au basilic	21
Sauce tomates simple	22
Rémoulade	23
Salsa aux tomates	23
Guacamole grumeleux	24

DÉJEUNER ET BRUNCH

Muffins belle-de-jour	25
Pain épice au zucchini	26
Frittata aux poivrons, oignons et pommes de terre	27

HORS-D'OEUVRE

Nachos en dix couches	28
Haricots frits	29
Houmous	30
Sandwiches pour le thé – radis-cornichon	31
Sandwiches pour le thé – concombre et saumon	31
Pains farcis à la saucisse (style stromboli)	32
Pains farcis au rapini	33

SOUPES/SALADES/PLATS D'ACCOMPAGNEMENT

Gazpacho	36
Soupe crémeuse aux patates douces	37
Minestrone aux légumes printaniers	38
Salade de chou	39
Salade hachée	40
Choux de Bruxelles émincés	41
Gâteaux aux zucchini-carottes-pommes de terre	42

ENTRÉES

Falafel	43
Pizza Margherita	44
Quiche aux champignons, au poireau et au gruyère	45
Tourtière au poulet	46
Sauté de légumes	47
Tacos à l'américaine	48
Bâtonnets de poisson	49

PÂTES ET PAINS

Pâte à pizza	50
Pâte brisée	51
Petits pains au beurre	52
Biscuits au babeurre	53

DESSERTS

Tarte aux pommes classique	54
Gâteau aux carottes avec glaçage au fromage à la crème	55
Gâteau au fromage à la citrouille	56

CHAPELURE FRAÎCHE DE BASE

Pourquoi acheter de la chapelure quand vous pouvez la faire vous-même en un rien de temps avec votre robot Cuisinart^{MD}?



4 TRANCHES DE PAIN BLANC

Donne $\frac{2}{3}$ tasse (150 ml)

1. Préchauffez le four à 325°F (160°C). Faites cuire les tranches de pain en une seule couche pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce que le pain soit tout à fait sec. (Étant donné que vous ne faites cuire que quatre tranches de pain, vous pouvez utiliser favorite four grille-pain pour économiser énergie et argent.)
2. Mettez la lame pour hacher dans le bol du robot culinaire. Émiettez le pain directement dans le bol à mélanger et appuyez 6 à 8 fois sur la touche Pulse, puis sur la touche High jusqu'à obtention de la texture recherchée, soit pendant environ 30 à 60 secondes.

Remarque : Vous pouvez également faire une chapelure avec du pain d'un jour. Il suffit de l'émettre en morceaux uniformes et de suivre les instructions jusqu'à obtention d'une chapelure fine.

Conseil : Pour obtenir une chapelure aromatisée, ajoutez $\frac{1}{4}$ de c. à thé (1 ml) d'origan, de basilic déshydraté, d'ail en poudre et d'oignon en flocons moulus au pain grillé et mélangez le tout selon les instructions ci-dessus.

Information nutritionnelle par portion
[2 cuillerées à soupe (30 ml)]:

Calories 96 (11 % provenant du gras) • glucides 18 g • prot. 3 g • lipides 1 g • gras. sat. 0 g • chol. 0 mg • sod. 144 mg • calc. 16 mg • fibres 2 g

BEURRE À L'ANETH

L'utilisation d'un beurre européen de haute qualité fait toute la différence, alors régalez-vous et optez pour une bonne marque pour faire cette recette. Vous en trouverez la recette en page 23, avec notre sandwich pour le thé au cornichon et au radis, mais il est également superbe pour badigeonner du saumon grillé ou rôti.



$\frac{1}{4}$

DE TASSE (60 ML) D'ANETH FRAÎCHE

$\frac{1}{2}$

TASSE [125 ML (1 BÂTON)] DE BEURRE DE BONNE QUALITÉ, À TEMPÉRATURE AMBIANTE ET COUPÉ EN 4 MORCEAUX

2

PINCÉES DE SEL CASHER UNE PINCÉE DE POIVRE NOIR FRAÎCHEMENT MOULU

Donne $\frac{1}{2}$ tasse (125 ml)

1. Mettez la lame pour hacher dans le bol du robot culinaire.
2. Mettez l'aneth dans le bol et hachez-la à High pendant environ 10 secondes.
3. Ajoutez le beurre, le sel et le poivre. Mélangez le tout à High en dégageant les parois au besoin, pendant environ 10 secondes.
4. Goûtez et assaisonnez au goût.

Information nutritionnelle par portion [2 cuillerées à thé (10 ml)]:
Calories 67 (100 % provenant du gras) • glucides 0 g • prot. 0 g • lipides 7 g • gras. sat. 5 g • chol. 20 mg • sod. 24 mg • calc. 0 mg • fibres 0 g

FROMAGE À LA CRÈME AUX LÉGUMES

Cette tartinade riche en couleur et en texture peut non seulement servir à garnir votre bagel du matin, mais également des craquelins, des sandwiches ou même une pomme de terre cuite au four.



1/2 CAROTTE MOYENNE PELÉE ET COUPÉE EN MORCEAUX DE 1,25 CM (1/2 PO) [1/4 DE TASSE (60 ML) COMBLE]

1/2 PETIT POIVRON ROUGE COUPÉ EN MORCEAUX DE 1,25 CM (1/2 PO) [1/4 DE TASSE (60 ML) COMBLE]

1 OIGNON VERT HACHÉ EN MORCEAUX DE 1,25 CM (ENVIRON 1/4 DE TASSE)

1 C. À SOUPE (15 ML) DE PERSIL ITALIEN FRAIS, SANS LES TIGES

8 ONCES (230 G) DE FROMAGE À LA CRÈME NATURE (1 EMBALLAGE STANDARD), À TEMPÉRATURE AMBIANTE, COUPÉ EN 8 MORCEAUX

1/2 À 1 C. À THÉ (2 À 5 ML) DE JUS DE CITRON FRAIS

C. À THÉ (2 ML) DE SEL CASHER

Donne 1 cup (250 ml)

1. Mettez la lame pour hacher dans le bol du robot culinaire. Ajoutez la carotte, le poivron rouge, l'oignon vert et le persil. puis faites environ 5 pulsations pour hacher le tout. Ajoutez le fromage à la crème, le jus de citron et le sel, puis faites environ 10 à 12 pulsations, jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien mélangés et que le fromage à la crème soit onctueux. Dégarez les parois du bol entre les pulsations, au besoin.

Information nutritionnelle par portion

[1 cuillerée à soupe (15 ml)] :

Calories 35 (85 % provenant du gras) • glucides 1 g • prot. 1 g • lipides 3 g • gras. sat. 2 g • chol. 10 mg • sod. 79 mg • calc. 1 mg • fibres 0 g

FROMAGE À LA CRÈME AU SAUMON

Que ce soit sur un bagel grillé avec graines de pavot ou sur un élégant sandwich pour le thé, le fromage à la crème au saumon est un régal pour tous!



8 ONCES (230 G) DE FROMAGE À LA CRÈME NATURE (1 EMBALLAGE STANDARD), À TEMPÉRATURE AMBIANTE, COUPÉ EN 8 MORCEAUX

**UNE PINCÉE DE SEL CASHER
UNE PINCÉE DE POIVRE NOIR FRAÎCHEMENT MOULU**

3 ONCES (85 G) DE SAUMON FUMÉ, COUPÉ EN MORCEAUX DE 2,5 CM (1 PO)

2 C. À THÉ DE JUS DE CITRON FRAIS

2 CUILLÉRÉES À THÉ (10 ML) DE CÂPRES ÉGOUTTÉES

2 TIGES D'ANETH FRAIS

Donne environ 1 tasse (250 ml)

1. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. Add the cream cheese, salt and pepper. Pulse a few times to break up, and then process until smooth. Add the smoked salmon, lemon juice, capers and dill and pulse to combine. Then run on High to fully combine all of the ingredients.
2. Taste and add another pinch of salt if desired.

Nutritional information per serving [1 tablespoon (15 ml)] :

Calories 56 (83% from fat) • carb. 1g • pro. 2g • fat 5g • sat. fat 3g • chol. 16mg • sod. 160mg • calc. 1mg • fiber 0g

BEURRE D'ARACHIDES

Vous serez agréablement surpris de la facilité avec laquelle il est possible de préparer votre propre beurre d'arachides. Assurez-vous d'utiliser des noix non salées pour pouvoir mieux doser les assaisonnements dans le produit final.



**2 TASSES (500 ML) D'ARACHIDES GRILLÉES À SEC ET NON SALÉES
SEL CASHER AU GOÛT.**

Donne environ 1 tasse (250 ml)

1. Mettez la lame pour hacher dans le bol du robot culinaire. Appuyez sur Pulse environ 10 fois, puis sur Low, jusqu'à ce que les gouttes d'huiles soient visibles et que le mélange soit très onctueux, soit pendant environ 4 à 5 minutes. (Il est possible que vous ayez à dégager les parois du bol à l'occasion.)
2. Ajoutez le sel et faites 2 à 3 pulsations pour bien mélanger le tout. Goûtez et assaisonnez au goût, au besoin.

CONSEIL : Vous pouvez utiliser les noix que vous préférez dans cette recette et ajouter des épices sucrées ou des fines herbes pour y donner un goût plus complexe..

Information nutritionnelle par portion [1 cuillerée à soupe (15 ml)] :

Calories 116 (71 % provenant du gras) • glucides 4 g • prot. 5 g • lipides 10 g • gras. sat. 1 g • chol. 0 mg • sod. 105 mg • calc. 11 mg • fibres 2 g

VINAIGRETTE DE BASE

Cette vinaigrette classique peut être servie avec des légumes verts, versée en filet sur du poulet grillé ou à utilisée comme superbe marinade.



1 1/2 C. À THÉ (7 ML) DE VINAIGRE DE CHAMPAGNE

1/2 PETITE ÉCHALOTE [ENVIRON 3/4 D'ONCE (20G)] PELÉE ET COUPÉE EN DEUX

**1 C. À THÉ (5 ML) DE MOUTARDE DE DIJON
1/2 C. À THÉ (2 ML) DE SEL CASHER**

**1/4 DE C. À THÉ (1 ML) DE POIVRE BLANC FRAIS MOULU
3/4 DE TASSE (175 ML) D'HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE**

Donne 1 tasse (250 ml)

1. Mettez la lame pour hacher dans le bol du robot culinaire. Ajoutez le vinaigre, l'échalote, la moutarde, le sel et le poivre dans le bol et appuyez sur Low pour hacher le tout fin.
2. Pendant de temps, versez l'huile en filet par l'ouverture dans le poussoir, jusqu'à ce que tous les ingrédients soient homogènes, soit pendant environ 1 1/2 à 2 minutes.

Information nutritionnelle par portion [1 cuillerée à soupe (15 ml)] :

Calories 106 (82 % provenant du gras) • glucides 1 g • prot. 0 g • lipides 11 g • gras. sat. 2 g • chol. 0 mg • sod. 91 mg • calc. 1 mg • fibres 0 g

VINAIGRETTE AU TAJINI

Le tajini (une pâte de graines de sésame moulues) est maintenant vendu dans la plupart des épiceries. Assurez-vous de bien le mélanger avant de le mesurer, car l'huile et la pâte se séparent dans le pot. Cette vinaigrette est parfaite pour notre recette de falafel en page 47, mais elle est également délicieuse dans une salade de légumes verts.



1	GOUFFE D'AIL
1/3	DE TASSE (75 ML) DE TAHINI
1/4	DE TASSE (60 ML) D'EAU ET PLUS, AU BESOIN
2	C. À SOUPE (30 ML) DE JUS DE CITRON FRAIS
1	C. À THÉ (5 ML) DE MIEL
3/4	DE C. À THÉ (3,75 ML) DE SEL CASHER
1/4	DE C. À THÉ (1 ML) DE POIVRE NOIR FRAÎCHEMENT MOULU
1/2	TASSE (125 ML) D'HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE

Donne environ 1 tasse (250 ml)

1. Mettez la lame pour hacher dans le bol du robot culinaire. Pendant que le robot fonctionne à High, ajoutez l'ail par l'entonnoir. Laissez fonctionner l'appareil jusqu'à ce que l'ail soit haché fin. Éteignez l'appareil pour en dégager les parois. Ajoutez le tajini, 1/4 de tasse (60 ml) d'eau, le jus de citron, le miel, le sel et le poivre.
2. Faites fonctionner l'appareil à Low pendant que vous versez l'huile en un filet par le trou dans le poussoir. Continuez jusqu'à obtention de la consistance recherchée. Si la vinaigrette est trop épaisse, incorporez-y un 1/4 de tasse (60 ml) d'eau supplémentaire. Assaisonnez au goût.

Information nutritionnelle par portion

[1 cuillerée à soupe (15 ml)] :

Calories 91 (88 % provenant du gras) • glucides 2 g • prot. 1 g • lipides 9 g • gras. sat. 1 g • chol. 0 mg • sod. 111 mg • calc. 22 mg • fibres 0 g

VINAIGRETTE CÉSAR

Il existe plusieurs versions de cette recette, mais la nôtre ressemble beaucoup à la version traditionnelle. Si vous préférez ne pas utiliser de jaunes d'œufs crus, vous pouvez facilement utiliser un succédané d'œuf.



1 OU 2	GOUSES D'AIL
5	FILETS D'ANCHOIS
2	GROS JAUNES D'ŒUFS*
2	C. À THÉ (10 ML) DE MOUTARDE DE DIJON
4	C. À THÉ (20 ML) DE JUS DE CITRON FRAIS
4	C. À THÉ (20 ML) DE VINAIGRE DE VIN ROUGE
2	C. À THÉ (10 ML) DE SAUCE WORCESTERSHIRE
1/2	C. À THÉ (2 ML) DE POIVRE NOIR FRAÎCHEMENT MOULU
2/3	DE TASSE (150 ML) D'HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE

Donne 1 tasse (250 ml)

1. Mettez la lame pour hacher dans le bol du robot culinaire. Pendant que le robot fonctionne, ajoutez l'ail par l'entonnoir et laissez l'appareil fonctionner jusqu'à ce que l'ail soit haché fin. Ajoutez les anchois, les jaunes d'œufs, la moutarde, le jus de citron, le vinaigre, la sauce Worcestershire et le poivre dans le bol. Mélangez le tout à High jusqu'à obtention d'une texture uniforme.
2. Appuyez sur Low, puis versez l'huile d'olive en un filet constant par le trou dans le poussoir, jusqu'à ce que la vinaigrette s'émulsifie, soit pendant 30 secondes.

Information nutritionnelle par portion

[1 cuillerée à soupe (15 ml)] :

Calories 91 (95 % provenant du gras) • glucides 1 g • prot. 1 g • lipides 10 g • gras. sat. 2 g • chol. 24 mg • sod. 60 mg • calc. 4 mg • fibres 0 g

* Avertissement concernant les œufs crus : La prudence est de mise lorsqu'il s'agit de consommer des œufs crus ou légèrement cuits, en raison du risque potentiel de salmonella ou autre maladie d'origine alimentaire. Pour réduire ce risque, nous vous recommandons de n'utiliser que des œufs frais, réfrigérés et propres de catégorie A ou AA et dont les coquilles sont intactes et d'éviter le contact entre le jaune ou le blanc d'œuf et la coquille.

MAYONNAISE

Une mayonnaise maison, c'est toute la différence.



- 4 GROS JAUNES D'ŒUFS*
¾ DE C. À THÉ (175 ML) DE SEL CASHER
½ C. À THÉ (2 ML) DE MOUTARDE DE DIJON
1 C. À THÉ (5 ML) DE JUS DE CITRON FRAIS
1 C. À SOUPE (15 ML) D'EAU
¾ DE TASSE (175 ML) D'HUILE VÉGÉTALE

Donne 1 tasse (250 ml)

1. Mettez la lame pour hacher dans le bol du robot culinaire. Mélangez ensemble à Low les jaunes d'œufs, le sel, la moutarde, le jus de citron et l'eau jusqu'à obtention d'une texture lisse, soit pendant environ 30 secondes. Pendant ce temps, versez l'huile en un filet par le trou dans le poussoir, jusqu'à ce que l'huile soit incorporée et que la mayonnaise soit émulsifiée et homogène.
2. Dégagez les parois, goûtez et assaisonnez au besoin.

Remarque : mélangez au robot $\frac{1}{3}$ de tasse (75 ml) de fines herbes compactées (p. ex. du persil, de l'aneth, de l'estragon, du basilic. etc.), sans les tiges, avec les jaunes d'œufs avant d'ajouter l'huile.

Pour obtenir une mayonnaise plus relevée, augmentez la quantité de sel de $\frac{1}{4}$ de c. à thé (1 ml), de moutarde de $\frac{1}{2}$ c. à thé (2 ml) et de jus de citron, de 1 c. à soupe (15 ml).

Information nutritionnelle par portion [1 c. à soupe (15 ml), avec des jaunes d'œufs] :

Calories 93 (96 % provenant du gras) • glucides 0 g • prot. 1 g • lipides 10 g • gras sat. 1 g • chol. 41 mg • sod. 104 mg • calc. 5 mg • fibres 0 g

* Avertissement concernant les œufs crus : La prudence est de mise lorsqu'il s'agit de consommer des œufs crus ou légèrement cuits, en raison du risque potentiel de salmonella ou autre maladie d'origine alimentaire. Pour réduire ce risque, nous vous recommandons de n'utiliser que des œufs frais, réfrigérés et propres de catégorie A ou AA et dont les coquilles sont intactes et d'éviter le contact entre le jaune ou le blanc d'œuf et la coquille.

Pour obtenir une mayonnaise à faible teneur en cholestérol et éviter d'utiliser des œufs crus, remplacez les jaunes d'œufs par des œufs sans cholestérol.

PESTO AU BASILIC

Voici une version contenant légèrement plus de fromage que la version traditionnelle; vous n'avez qu'à mettre la quantité de fromage qui vous convient. Essayez un mélange de fines herbes et de noix dans cette recette.



- 2 ONCES (60 G) DE FROMAGE PARMESAN OU PECORINO COUPÉ EN CUBES DE 1,25 CM (½ PO).
1 GOUSSE D'AIL
¼ DE TASSE (60 ML) DE NOIX DE PIN LÉGÈREMENT GRILLÉES
3 TASSES (750 ML) DE FEUILLES DE BASILIC COMPACTÉES (ENVIRON 3 ONCES)
½ C. À THÉ (2 ML) DE SEL CASHER
½ À ¾ DE TASSE (125 À 150 ML) D'HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE

Donne 1 ¼ tasse (300 ml)

1. Mettez la lame pour hacher dans le bol du robot culinaire. Mettez le fromage, l'ail et les noix dans le bol et appuyez sur Pulse environ 10 fois pour hacher le tout grossièrement. Ajoutez les feuilles de basilic et le sel, puis faites 10 à 15 pulsations. Dégagez ensuite les parois du bol. Pendant que l'appareil fonctionne à Low, ajoutez lentement l'huile en un filet continu par l'entonnoir et mélangez le tout de façon homogène, jusqu'à émulsion, soit pendant environ 1 minute. Dégagez les parois du bol.
2. Pour conserver le pesto, mettez-le dans un pot en verre ou dans un contenant hermétique. Tapez sur le contenant pour en retirer les bulles d'air et égaliser la surface. Posez une pellicule plastique directement sur la surface et réfrigérez. Le pesto pourra se conserver au réfrigérateur pendant 5 jours; vous pouvez également le congeler.

Information nutritionnelle par portion [1 cuillerée à soupe (15 ml)] :

Calories 72 (80 % provenant du gras) • glucides 0 g • prot. 1 g • lipides 8 g • gras sat. 1 g • chol. 2 mg • sod. 74 mg • calc. 40 mg • fibres 0 g

SAUCE TOMATES SIMPLE

Cette sauce se prépare rapidement, mais goûte comme si elle avait mijoté toute la journée. Lorsqu'elle est réduite, elle fait une garniture savoureuse pour une pizza maison.



$\frac{1}{2}$	C. À THÉ (7 ML) D'HUILE D'OLIVE
4	GOUSSES D'AIL
1	PETIT OIGNON ROUGE COUPÉ EN MORCEAUX DE 2,5 CM (1 POUCE)
$\frac{3}{4}$	DE C. À THÉ (3,75 ML) D'ORIGAN SÉCHÉ
$\frac{1}{4}$	DE TASSE (60 ML) DE VIN BLANC SEC
1	BOÎTE DE CONSERVE [28 ONCES (828 G)] DE TOMATES PRUNES EN JUS
$\frac{1}{2}$	C. À THÉ (2 ML) DE SEL CASHER
1	TIGE DE PERSIL FRAIS (10 À 12 FEUILLES)
$\frac{1}{4}$	DE C. À THÉ (1 ML) DE POIVRE NOIR FRAÎCHEMENT MOULU
$\frac{1}{4}$	DE C. À THÉ (1 ML) DE FLOCONS DE PIMENTS ROUGES

Donne environ 3 tasses (750 ml)

1. Versez l'huile d'olive dans une casserole moyenne, à feu moyen.
2. Pendant ce temps, mettez la lame pour hacher dans le bol du robot culinaire. Pendant que le robot fonctionne à High, ajoutez l'ail par l'entonnoir. Éteignez l'appareil, dégagiez les parois du bol, puis ajoutez l'oignon. Faites environ 5 pulsations pour hacher le tout.
3. Une fois que l'huile est chaude, ajoutez l'ail, l'oignon et l'origan dans la casserole. Faites sauter l'oignon jusqu'à ce qu'il soit tendre et que l'ail dégage un parfum. Versez le vin dans la casserole et laissez cuire jusqu'à ce que le vin ait réduit.
4. Pendant que l'oignon et l'ail cuisent, ajoutez les tomates dans le bol et appuyez sur Pulse environ 8 fois pour les hacher fin. Mettez les tomates, le sel et le basilic dans la casserole.
5. Apportez la sauce à ébullition, puis réduisez l'intensité du feu au plus bas. Couvrez la casserole partiellement et laissez mijoter la sauce pendant 30 minutes. Éteignez le feu et incorporez le poivre noir et les flocons de piment rouge, s'il y a lieu. Goûtez et assaisonnez au goût.

Si vous voulez utiliser cette sauce pour faire une pizza, laissez-la mijoter sans couvercle pendant encore 30 à 40 minutes, jusqu'à ce qu'elle ait épaisse et réduit, en la brassant souvent. Laissez-la refroidir complètement dans de l'étaler sur la pâte à pizza.

Information nutritionnelle par portion [$\frac{1}{4}$ de tasse (60 ml) :
Calories 27 (20 % provenant du gras) • glucides 4 g • prot. 1 g • lipides 1 g • gras sat. 0 g • chol. 0 mg • sod. 239 mg • calc. 16 mg • fibres 1 g

RÉMOULADE

Cette sauce non seulement accompagne à merveille les fruits de mer, mais également les légumes fraîchement cuits à la vapeur. Si vous voulez qu'elle soit plus riche et consistante, utilisez du yogourt grec plutôt que du yogourt ordinaire.



$\frac{1}{2}$	ÉCHALOTE MOYENNE OU GROSSE, PELÉE ET COUPÉE EN MORCEAUX DE 2,5 CM (1 PO)
$\frac{1}{4}$	DE TASSE (60 ML) DE PERSIL ITALIEN FRAIS, SANS LES TIGES
1	C. À SOUPE (15 ML) D'ANETH FRAIS
1	C. À SOUPE (15 ML) DE MOUTARDE DE DIJON
3	C. À SOUPE (45 ML) DE CÂPRES ÉGOUTTÉES
$\frac{1}{4}$	TASSE (300 ML) DE MAYONNAISE
$\frac{1}{2}$	TASSE (125 ML) DE YOGOURT NATURE NON GRAS
$\frac{1}{4}$	DE TASSE (60 ML) DE RELISH SUCRÉE
$\frac{1}{8}$	DE C. À THÉ (0,5 ML) DE POIVRE NOIR FRAÎCHEMENT MOULU

Donne 2½ de tasses (575 ml)

1. Mettez la lame pour hacher dans le bol du robot culinaire. Mettez-y l'échalote, le persil et l'aneth et appuyez sur Pulse environ 10 fois. Dégagez les parois du bol, ajoutez la moutarde et les câpres et faites 5 à 10 pulsations pour hacher le tout.
2. Ajoutez la mayonnaise, le yogourt et le poivre noir et faites 5 lingues pulsations pour bien les mélanger. Ne les mélangez pas trop longtemps. Réfrigérez le mélange jusqu'à ce que vous en ayez besoin.

Information nutritionnelle par portion [1 cuillérée à soupe (15 ml) :
Calories 64 (89 % provenant du gras) • glucides 1 g • prot. 1 g • lipides 6 g • gras sat. 1 g • chol. 26 mg • sod. 105 mg • calc. 8 mg • fibres 0 g

SALSA AUX TOMATES

Accompagnez des croustilles au maïs de cette fraîche et piquante salsa.



$\frac{1}{4}$	DE TASSE (60 ML) DE CORIANDRE FRAÎCHE, SANS LES TIGES
2	PETITS OIGNONS VERTS, NETTOYÉS ET COUPÉS EN MORCEAUX DE 2,5 CM (1 POUCE)
1	PETITE GOUSSE D'AIL
1	PIMENT JALAPEÑO ÉPÉPINÉ ET COUPÉ EN MORCEAUX DE 1,25 CM ($\frac{1}{2}$ POUCE)
$\frac{3}{4}$	DE C. À THÉ (3,75 ML) DE SEL CASHER
2	TASSES (500 ML) DE TOMATES RAISINS
1	C. À THÉ (5 ML) DE JUS DE LIME FRAIS

Donne environ 2 tasses (500 ml)

1. Mettez la lame pour hacher dans le bol du robot culinaire. Ajoutez la coriandre, les oignons verts, l'ail et le piment et faites fonctionner le robot en mode Pulse, à raison de 10 pulsations. Ajoutez le sel, les tomates et le jus de lime, puis hachez le tout jusqu'à obtention de la consistance recherchée, en faisant 8 à 10 pulsations.
2. Goûtez et assaisonnez au goût. Égouttez la salsa en fonction de la consistance que vous préférez.

Information nutritionnelle par portion [$\frac{1}{4}$ de tasse (60 ml) :
Calories 11 (7 % provenant du gras) • glucides 2 g • prot. 0 g • lipides 0 g • gras sat. 0 g • chol. 0 mg • sod. 287 mg • calc. 7 mg • fibres 1 g

GUACAMOLE GRUMELEUX

Notre guacamole frais est parfait pour la partie de football du dimanche après-midi ou avec des quesadillas, à la bonne franquette. Il accompagne également nos nachos en dix couches (page 32).



1	PETITE GOUSSE D'AIL
½	PIMENT JALAPEÑO ÉPÉPINÉ ET COUPÉ EN MORCEAUX DE 2,5 CM (1 POUCE)
1	PETIT OIGNON VERT COUPÉ EN MORCEAUX DE 2,5 CM (1 POUCE)
1	C. À SOUPE (15 ML) DE CORIANDRE FRAÎCHE, SANS LES TIGES
2	AVOCATS MûRS COUPÉS EN DEUX ET DÉNOYAUTÉS
2	C. À SOUPE (30 ML) DE JUS DE CITRON FRAIS
¾	DE C. À THÉ (3,75 ML) DE SEL CASHER

Donne environ 1 tasse (250 ml)

- Mettez la lame pour hacher dans le bol du robot culinaire. Ajoutez l'ail, le piment jalapeno, l'oignon vert et la coriandre et faites fonctionner le robot en mode Pulse pour hacher le tout grossièrement.
- Dégagez les parois du bol. Videz les avocats et coupez-en la chair en morceaux directement dans le bol, puis ajoutez le jus de lime et le sel. Utilisez en alternance le bouton Pulse 10 à 15 fois et le bouton High jusqu'à obtention de la consistance recherchée.

Information nutritionnelle par portion [1/4 de tasse (60 ml)]:

Calories 71 (73 % provenant du gras) • glucides 4 g • prot. 1 g • lipides 6 g • gras sat. 1 g • chol. 0 mg • sod. 118 mg • calc. 7 mg • fibres 3 g

MUFFINS BELLE-DE-JOUR

Commencez votre journée en mangeant ce muffin regorgeant d'énergie et de fibres.



AÉROSOL DE CUISSON ANTIADHÉSIF

¼	DE TASSE (60 ML) DE FARINE TOUT USAGE NON BLANCHE
⅓	DE TASSE (75 ML) DE FARINE DE BLÉ ENTIER
½	C. À THÉ (2 ML) DE SEL CASHER
½	C. À THÉ (2 ML) DE BICARBONATE DE SOUDE
½	C. À THÉ (2 ML) DE CANNELLE MOULUE
¼	DE TASSE (60 ML) DE FLOCONS D'AVOINE (NON UNE FORMULE INSTANTANÉE)
½	C. À THÉ (2 ML) DE ZESTE D'ORANGE RÂPÉ
⅓	DE TASSE (75 ML) DE NOIX DE GRENOBLE LÉGÈREMENT GRILLÉES
2	GROSSES CAROTTES PELÉES
⅓	DE TASSE (75 ML) DE CASSONNADE NON TASSÉE
2	GROS ŒUFS À LA TEMPÉRATURE AMBIANTE
⅓	DE TASSES (75 ML) D'HUILE VÉGÉTALE
½	C. À THÉ (2 ML) D'EXTRAIT DE VANILLE PURE
⅓	DE TASSE (75 ML) DE TASSE DE NOIX DE COCO RÂPÉE NON SUCRÉE
2	C. À SOUPE (30 ML) DE GRAINES DE TOURNESOL

Donne 6 muffins

- Préchauffez le four à 350°F (180°C). Enduez légèrement un moule à muffins d'un aérosol de cuison antiadhésif et laissez-le de côté.
- Mettez la lame pour hacher dans le bol du robot culinaire. Ajoutez les farines, le sel, le bicarbonate de soude, la cannelle, les flocons d'avoine et le zeste dans le bol et mettez l'appareil à Low pendant 10 secondes pour mélanger le tout. Transférez ensuite les ingrédients dans un bol à mélanger moyen et réservez-le. Ajoutez les noix de Grenoble et faites environ 5 pulsations pour les hacher. Laissez les noix dans le bol, retirez la lame pour hacher et remplacez-la par la lame pour râper. Coupez les carottes de sorte que vous puissiez les insérer dans l'entonnoir et qu'elles restent à la verticale, puis râpez-les à High. Mettez les ingrédients secs dans le bol et mélangez le tout, puis réservez-le.
- Remettez la lame pour hacher et ajoutez la cassonade, les œufs, l'huile et la vanille dans le bol et appuyez sur Low pendant 5 secondes pour bien mélanger le tout. Ajoutez le mélange de farines et de carottes et faites trois pulsations. Dégarez les parois du bol, puis ajoutez la noix de coco et les graines de tournesol. Faites 3 à 4 autres pulsations pour bien les incorporer.
- Répartissez la préparation entre les cavités du moule et faites cuire le tout pendant 18 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le cure-dent avec lequel vous piquez le mélange en ressorte propre.

Information nutritionnelle par muffin :

Calories 316 (60 % provenant du gras) • glucides 27 g • prot. 6 g • lipides 22 g • gras sat. 4 g • chol. 62 mg • sod. 232 mg • calc. 30 mg • fibres 3 g

PAIN ÉPICÉ AU ZUCCHINI

Ce pain éclair tendre est parfait pour le déjeuner ou une collation en après-midi



AÉROSOL DE CUISSON ANTIADHÉSIF

$\frac{1}{4}$ DE TASSES (550 ML) DE FARINE TOUT USAGE NON BLANCHIE

$\frac{1}{2}$ C. À THÉ (7 ML) DE CANNELLE MOULUE

$\frac{3}{4}$ DE TASSE (3,75 ML) DE PIMENT DE LA JAMAÏQUE

$\frac{1}{4}$ DE C. À THÉ (1 ML) DE MUSCADE MOULUE

1 C. À THÉ (5 ML) DE SEL CASHER

1 C. À THÉ (5 ML) DE POUDRE À PÂTE

$\frac{1}{2}$ TASSE (125 ML) DE NOIX DE GRENOBLE LÉGÈREMENT GRILLÉES

1 GROS ZUCCHINI EN VIRON 8 À 10 ONCES (230 À 290 G)

$\frac{1}{2}$ TASSE (125 ML) D'HUILE VÉGÉTALE

1 TASSE (250 ML) DE SUCRE CRISTALLISÉ

2 GROS OEUFS

$\frac{1}{2}$ TASSE (125 ML) DE CERISES OU DE CANNEBERGES DÉSHYDRATÉES

Donne un pain de 1 kg (2 livres) (16 portions)

- Préchauffez le four à 325°F (160°C). Enduez d'un aérosol de cuisson antiadhésif un moule à pain de 9 x 5 x 3 pouces (23 x 13 6 cm).
- Mettez la lame pour hacher dans le bol du robot culinaire. Ajoutez la farine, les épices, le sel, la poudre à pâte et mélangez le tout à Low pendant 10 secondes. Mettez ensuite les ingrédients dans un grand bol à mélanger et réservez-le. Ajoutez les noix de Grenoble dans le bol et faites 2 ou 3 pulsations.
- Laissez les noix dans le bol, retirez la lame pour hacher et remplacez-la par la lame moyenne pour râper. Coupez les zucchinis de sorte que vous puissiez les insérer dans l'entonnoir et qu'ils restent à la verticale. Mettez les noix de Grenoble et les zucchinis dans le bol d'ingrédients secs. Mélangez le tout.
- Remettez la lame pour hacher dans le bol et ajoutez l'huile végétale, le sucre et les œufs. Faites fonctionner l'appareil à Low pendant 5 à 10 secondes afin de bien mélanger le tout. Mettez ce mélange dans le grand bol contenant les ingrédients secs et mélangez le tout uniformément.
- Versez le mélange dans le moule et mettez-le au four sur la grille du centre pendant 1 heure 15 minutes, jusqu'à ce que le cure-dent avec lequel vous le piquerez en ressorte propre.
- Laissez refroidir le moule pendant 5 minutes et mettez-le à l'envers pour dégager le pain sur une grille afin de laisser ce dernier refroidir complètement

Information nutritionnelle par portion :

Calories 194 (37 % provenant du gras) • glucides 28 g • prot. 3 g • lipides 8 g • gras sat. 1 g • chol. 23 mg • sod. 183 mg • calc. 14 mg • fibres 1 g

FRITTATA AUX POIVRONS, OIGNONS ET POMMES DE TERRE

Les frittatas sont faciles à préparer et délicieuses. Elles sont également savoureuses en y mélangeant de la saucisse italienne cuite émiettée.



- | | |
|---------------|--|
| 2 | GOUSSSES D'AIL |
| 1 | PETIT OIGNON COUPÉ EN DEUX |
| 1 | POIVRON ROUGE MOYEN COUPÉ EN QUARTIERS, ÉVIDÉ ET ÉPÉPINÉ |
| 1 | PETITE POMME DE TERRE RUSSET DE 4 À 6 ONCES (115 À 170G), PELÉE, COUPÉE EN DEUX ET RÉSERVÉE DANS DE L'EAU FROIDE |
| 30 | GR (1 ONCE) DE FROMAGE PARMESAN |
| 3 | C. À SOUPE (45 ML) D'HUILE D'OLIVE |
| $\frac{1}{2}$ | C. À THÉ (2 ML) DE SEL CASHER |
| $\frac{1}{4}$ | DE C. À THÉ (1 ML) DE POIVRE NOIR FRAÎCHEMENT MOULU |
| 12 | GROS ŒUFS BATTUS |

Donne 10 portions

- Préchauffez le four à 350°F (180°C).
- Mettez la lame pour hacher dans le bol du robot culinaire. Pendant que le robot fonctionne à High, ajoutez l'ail par l'entonnoir et laissez l'appareil fonctionner jusqu'à ce que l'ail soit haché fin.
- Laissez l'ail dans le bol, retirez la lame pour hacher et remplacez-la par le disque moyen pour trancher. Tranchez l'oignon et le poivron à High. Retirez les légumes et réservez-les. Tranchez la pomme de terre à High, retirez-la et réservez-la dans de l'eau froide.
- Retirez le disque pour trancher et remplacez-le par le disque pour râper. Râpez le Parmesan à High et réservez-le.
- Mettez une poêle antiadhésive* de 25 cm (10 po) sur un feu moyen. Ajoutez 2 c. à thé d'huile d'olive et secouez la poêle pour en revêtir le fond uniformément. Une fois que l'huile est chaude, ajoutez l'ail, l'oignon et le poivron avec une pincée de sel et de poivre et faites sauter jusqu'à ce que le tout soit tendre, soit pendant environ 6 à 8 minutes. Videz la poêle et réservez le mélange
- Versez le reste de l'huile dans la poêle. Retirez les pommes de terre de l'eau et séchez-les bien sur une serviette. Mettez-les dans la poêle avec 2 pincées de sel et de poivre. Faites sauter les pommes de terre jusqu'à ce qu'elles soient tendres et que les côtés soient dorés, pendant environ 6 minutes
- À ce moment, ajoutez le mélange d'oignon et de poivron dans la poêle en brassant le tout, puis incorporez les œufs, le reste du sel et du poivre et le Parmesan râpé. Laissez la poêle sur le feu de sorte que le fond et les côtés de la frittata commencent à figer, soit pendant environ 6 à 8 minutes. Mettez la poêle au four et faites cuire la frittata jusqu'à ce que le dessus devienne doré et gonflé, soit pendant environ 20 à 25 minutes.
- Retirez soigneusement la poêle du four et mettez-la à l'envers sur une planche à découper. Coupez la frittata et servez-la immédiatement.

NACHOS EN DIX COUCHES

Ces nachos regorgent de tous les meilleurs ingrédients. Vous pouvez modifier cette recette à votre gré en utilisant différents fromages ou en remplaçant certains ingrédients par vos favoris.



1	SAC ORDINAIRE DE TORTILLAS (IL S'AGIT D'UNE QUANTITÉ APPROXIMATIVE, CAR IL EN FAUT SUFFISAMMENT POUR COUVRIR LE FOND D'UNE PLAQUE À PÂTISSERIE À REBORD).
¾	DE TASSE (175 ML) DE HARICOTS FRITS DE NOUVEAU EN CONSERVE (OU RECETTE MAISON QUI SUIT).
2 À 4	OIGNONS VERTS, NETTOYÉS ET COUPÉS EN MORCEAUX DE 2,5 CM (1 POUCE) (2 OIGNONS VERTS S'ILS SONT GROS, 4 S'ILS SONT PETITS).
1	PIMENT JALAPEÑO ÉPÉPINÉ ET COUPÉ EN MORCEAUX DE 2,5 CM (1 POUCE)
½	TASSE (125 ML) DE TOMATES RAISINS
¾	DE TASSE (175 ML) D'OLIVES NOIRES ENTIÈRES, DÉNOYAUTÉES
6 À 8	ONCES (170 À 230 G) DE MONTEREY JACK OU DE CHEDDAR, OU UN MÉLANGE DES DEUX, RÉFRIGÉRÉ
⅔	DE TASSE (150 ML) DE SALSA (PAGE 27)
⅔	DE TASSE (150 ML) GUACAMOLE (PAGE 28)
½	DE TASSE (125 ML) DE CRÈME SURE OU DE YOGOURT NATURE

Donne 10 à 12 portions

- Préchauffez le four à 375°F (190°C). Recouvrez une plaque à biscuits d'une feuille d'aluminium. Répartissez uniformément les croustilles sur la plaque à biscuits.
- Répartissez uniformément de bonnes cuillerées de haricots frits sur les croustilles. Réservez-les.
- Mettez la lame pour hacher dans le bol du robot culinaire. Mettez les oignons verts et le jalapeño dans le bol et faites environ 5 pulsations pour les hacher grossièrement. Videz le bol et répartissez le mélange uniformément sur les croustilles et les haricots.
- Retirez la lame pour hacher et remplacez-la par le disque moyen, puis faites trancher les olives à High. Étalez-les ensuite sur les nachos. Enlevez le disque pour trancher et mettez-le du côté pour râper. Râpez le fromage à High. Répartissez-le ensuite uniformément sur le reste des autres ingrédients mis sur les nachos.
- Faites cuire les nachos pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu et qu'il soit légèrement doré. Servez immédiatement avec de la salsa, du guacamole et de la crème sure.

Information nutritionnelle par portion

(en fonction de 12 portions) :

Calories 249 (48 % provenant du gras) • glucides 25 g • prot. 7 g • lipides 13 g • gras sat. 3 g • chol. 13 mg • sod. 421 mg • calc. 174 mg • fibres 4 g

HARICOTS FRITS

On peut facilement les acheter en boîte de conserve, mais en les préparant soi-même, c'est tout aussi facile et beaucoup plus délicieux!



2	GOUSES D'AIL
½	OIGNON MOYEN COUPÉ EN MORCEAUX DE 2,5 CM (1 POUCE)
½	PIMENT JALAPEÑO ÉPÉPINÉ ET COUPÉ EN MORCEAUX DE 2,5 CM (1 POUCE)
2	CUILLERÉES À SOUPE (30 ML) D'HUILE VÉGÉTALE
1	C. À SOUPE (15 ML) DE PÂTE DE TOMATE
½	C. À THÉ (2 ML) DE SEL CASHER
1 OU 2	PINCÉES DE CUMIN MOULU UNE PINCÉE DE POIVRE DE CAYENNE
1	BOÎTE DE CONSERVE [15 ONCES(435 G)] DE HARICOTS PINTO ÉGOUTTÉS
1 À 1 ½	TASSE (250 À 375 ML) D'EAU

Donne environ 1 tasse (250 ml)

- Mettez la lame pour hacher dans le bol du robot culinaire. Mettez l'ail, l'oignon et le jalapeño dans le bol et mélangez-les à High jusqu'à ce qu'ils soient hachés fin.
- Versez 1 cuillerée à soupe (15 ml) d'huile dans une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen. Une fois que l'huile est chaude, ajoutez les légumes hachés, la pâte de tomate, une pincée de sel, le cumin et le poivre de Cayenne. Faites-les sauter jusqu'à ce qu'ils soient tendres, soit pendant environ 4 minutes. Ajoutez les haricots égouttés et faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient chauds et tendres, soit pendant environ 6 à 8 minutes.
- Mettez tous les ingrédients dans le robot culinaire toujours muni de la lame pour hacher. Appuyez sur Pulse jusqu'à ce que vous obteniez la consistance voulue, en ajoutant de l'eau par l'entonnoir pour ainsi obtenir une texture riche et crémeuse. Salez au goût.
- Versez l'autre cuillerée d'huile dans la même poêle, à feu moyen-vif. Une fois que l'huile est chaude, versez-y la purée de haricots et faites-la cuire en la brassant souvent jusqu'à ce qu'elle prenne une couleur plus foncée, pendant 4 minutes au plus. Servez le pain chaud.

Information nutritionnelle par portion [¼ de tasse (60 ml)] :

Calories 83 (41 % provenant du gras) • glucides 10 g • prot. 3 g • lipides 4 g • gras sat. 0 g • chol. 0 mg • sod. 311 mg • calc. 28 mg • fibres 3 g

HOUMOUS

Servez cette trempette délicieusement relevée avec une pita chaude : une collation substantielle.



1	GOUSSÉ D'AIL
1	C. À THÉ (5 ML) DE SEL CASHER
2	BOÎTES DE CONSERVE [15,5 ONCES (450 G) CHACUNE] DE POIS CHICHES, RINCÉS ET ÉGOUTTÉS
1/4	DE TASSE (60 ML) DE TAJINI
2	C. À SOUPE (30 ML) DE JUS DE CITRON FRAIS
1/4	DE TASSE (60 ML) PLU 2 C. À SOUPE (30 ML) D'EAU
1/2	C. À THÉ (2 ML) DE CUMIN MOULU
1/4	DE TASSE (60 ML) D'HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE PLUS 1 C. À SOUPE (15 ML) POUR LE SERVICE
1/8	DE C. À THÉ (0,5 ML) DE PAPRIKA (FACULTATIF)
	UNE PINCÉE DE ZA'ATAR (FACULTATIF)

Donne environ 3 tasses (750 ml)

1. Mettez la lame pour hacher dans le bol du robot culinaire. Pendant que le robot fonctionne à High, ajoutez l'ail par l'entonnoir et laissez l'appareil fonctionner jusqu'à ce que l'ail soit haché fin, soit pendant environ 10 secondes. Ajoutez le reste des ingrédients et mélangez le tout à Low jusqu'à obtention d'une texture lisse, environ 3 minutes, en arrêtant à l'occasion pour dégager les parois du bol.
2. Pour le service, mettez l'houmous dans un bol peu profond. Faites une petite incision au centre de la trempette et versez-y le reste de l'huile. Saupoudrez le paprika et le za'atar, s'il y a lieu, sur l'huile.

Information nutritionnelle par portion

[2 cuillerées à soupe (30 ml)] :

Calories 79 (44 % provenant du gras) • glucides 2 g • prot. 2 g • lipides 4 g • gras sat. 1 g • chol. 0 mg • sod. 207 mg • calc. 23 mg • fibres 2 g

SANDWICHES POUR LE THÉ – RADIS-CORNICHON

Un élégant sandwich à servir pour un dîner léger ou le thé en après-midi.



6 à 8	PETITS RADIS (ENVIRON 1 PETIT BOUQUET) NETTOYÉS
1	PAIN COCKTAIL DE SEIGLE*

1/2	TASSE (125 ML) DE BEURRE À L'ANETH (PAGE 19) RAMOLLI SEL CASHER
-----	---

Donne environ 22 sandwiches

1. Mettez le disque moyen pour trancher dans le bol du robot culinaire. Remplissez l'entonnoir de radis et tranchez-les à High.
2. Étalez les tranches de pain sur une surface de travail propre. Étalez 1 c. à thé de beurre sur un côté de chaque tranche de pain. Posez 3 tranches de radis sur chaque tranche de pain beurrée et saupoudrez une pincée de sel. Recouvrez la tranche de pain d'une autre tranche, côté beurré vers le bas. Faites de même avec toutes les tranches de pain.
3. Coupez les sandwiches en diagonale et servez-les immédiatement.

Information nutritionnelle par sandwich :

Calories 72 (56 % provenant du gras) • glucides 7 g • prot. 1 g • lipides 4 g • gras sat. 3 g • chol. 11 mg • sod. 198 mg • calc. 10 mg • fibres 1 g

* Si vous n'avez pas de pain cocktail, vous pouvez le remplacer par un pain à tranches très minces. Il suffit de couper les tranches en quatre pour en faire des amuse-gueule.

SANDWICHES POUR LE THÉ - CONCOMBRE ET SAUMON

Assurez-vous de servir ces sandwiches savoureux à votre prochaine réunion; elles donneront une touche de couleur à votre table.



- 1 PETIT OU MOYEN CONCOMBRE, COUPÉ EN DEUX SUR LA LONGUEUR ET LA LARGEUR
- 1 PAIN COCKTAIL PUMPERNICKEL*
- ½ TASSE (125 ML) DE BEURRE À L'ANETH (PAGE 20) RAMOLLI
- 3,5 ONCES (100 G) DE SAUMON FUMÉ, DÉCHIQUETÉ EN 22 MORCEAUX

* Si vous n'avez pas de pain cocktail, vous pouvez le remplacer par un pain à tranches très minces. Il suffit de couper les tranches en quatre pour en faire des amuse-gueule.

Donne environ 22 sandwiches

1. Mettez le disque moyen pour trancher dans le bol du robot culinaire. Tranchez le concombre à High (vous obtiendrez des demi-lunes).
2. Étalez les tranches de pain sur une surface de travail propre. Étalez 1 c. à thé (5 ml) de beurre sur un côté de chaque tranche de pain. Posez 3 tranches de concombre sur la moitié des tranches ainsi qu'un morceau de saumon. Recouvrez la tranche de pain d'une autre tranche, côté beurré de fromage à la crème vers le bas. Faites de même avec toutes les tranches de pain.
3. Coupez les sandwiches en diagonale et servez-les immédiatement.

Information nutritionnelle par sandwich :

Calories 85 (48 % provenant du gras) • glucides 7 g • prot. 4 g • lipides 5 g • gras sat. 2 g • chol. 13 mg • sod. 360 mg • calc. 12 mg • fibres 1 g

PAIN FARCI À LA SAUCISSE (STYLE STROMBOLI)

Cette recette est idéale pour nourrir les troupes affamées et peut facilement être doublée. Nous proposons un mélange de saucisses sucrées et piquantes, mais n'hésitez pas à utiliser celles que vous préférez.



- 2 CUILLERÉES À SOUPE (30 ML) D'HUILE VÉGÉTALE
- 1 PETIT BULBE DE FENOUIL SANS LES FRONDES (RÉSERVÉES À UN AUTRE USAGE), COUPÉ EN QUATRE ET SANS TROGNON

Donne un rouleau de 35 cm (14 pouces)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) en mettant la grille au centre. Enduisez une plaque à biscuits d'une cuillerée à soupe (15 ml) d'huile et réservez-la.
2. Faites chauffer le reste de l'huile dans une poêle de 25 cm (12 po) à feu moyen.
3. Pendant que l'huile chauffe, mettez le disque moyen pour trancher dans le bol du robot culinaire et tranchez le fenouil à High. Videz le bol dans la poêle chaude et ajoutez l'ail et ¼ de cuillerée à thé (1 ml) de sel. Faites sauter le fenouil pendant 8 à 10

- | | |
|-------|---|
| 2 | GOUSES D'AIL ÉCRASÉES |
| ¼ À ½ | C. À THÉ DE SEL (1 À 2 ML) CASHER |
| 4 | ONCES (115 G) DE MOZZARELLA ORDINAIRE |
| 250 | G (½ LIVRE) DE SAUCISSE ITALIENNE SUCRÉE, SANS LE BOYAU |
| 125 G | (¼ DE LIVRE) DE SAUCISSE ITALIENNE PIQUANTE, SANS LE BOYAU |
| 2 | C. À SOUPE (30 ML) DE VIN BLANC |
| | FARINE TOUT USAGE NON BLANCHIE POUR ROULER LA PÂTE |
| 1 | RECETTE DE PÂTE À PIZZA (PAGE 54) |
| | DORURE À L'ŒUF [1 GROS ŒUF LÉGÈREMENT BATTU AVEC 1 C. À THÉ (5 ML) D'EAU] |

- minutes ou jusqu'à ce qu'il ait ramolli et légèrement bruni. Pendant que le fenouil et l'ail cuisent, retirez le disque pour trancher et mettez-le du côté pour râper. Insérez la mozzarella dans l'entonnoir et râpez le fromage à High, puis réservez-le dans un bol.
4. Une fois que le fenouil est cuit, retirez-le et réservez dans un bol à part. Remettez la poêle sur le feu pour y émietter directement les saucisses en morceaux de grosseur moyenne. Laissez cuire les saucisses jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de trace de rose, soit pendant environ 5 à 7 minutes. Remettez le fenouil dans la poêle et mélangez le tout. Ajoutez le vin et passez une cuillère en bois sur le fond de la poêle sur en décoller des particules de saucisses. Laissez cuire jusqu'à ce que le vin se soit évaporé, environ 1 minute, et retirez la poêle du feu. Jetez l'ail et incorporez ½ tasse (125 ml) de mozzarella. Laissez le tout refroidir légèrement.
 5. Abaissez la pâte à pizza sur une surface légèrement couverte de farine. Du bout des doigts, abaissez-la en un rectangle de 14 x 8 pouces (35 x 20 cm), en la tournant et en l'étirant au besoin. Soulevez délicatement la pâte et posez-la sur la plaque à biscuits en la façonnant au besoin. En cas de déchirure, pincez les bouts de pâtes ensemble.
 6. Étalez uniformément le mélange de saucisse sur l'ensemble de la pâte, en une seule couche, en laissant une bordure d'environ 2,5 cm tout autour. Saupoudrez le reste du fromage uniformément sur le mélange de saucisses.
 7. À l'aide d'un pinceau, enduisez la bordure de la pâte de la dorure à l'œuf. Roulez ensuite la pâte en un billot, en commençant par l'extrémité sur la longueur à l'opposé de vous, jusqu'au centre du rectangle. Prenez ensuite l'extrémité sur la longueur la plus près de vous et ramenez-la au centre pour couvrir la pâte et compléter le rouleau. Pincez la pâte le long du bord pour la sceller. Pliez les extrémités de la pâte et pincez-les pour les sceller. Roulez la pâte de sorte de le bord se trouve sur le dessous et disposez-la au centre de la plaque à biscuits. Enduisez-la de la dorure à l'œuf et, à l'aide d'un couteau d'office, faites 3 fentes à distance égale sur le dessus.
 8. Faites cuire pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée et cuite, en faisant tourner la plaque sur 180° pendant la cuisson. Retirez la pâte du four et laissez-la reposer pendant 5 minutes avant de la trancher. Servez le pain farci chaud.
- CONSEIL :** Pour créer une version tout à fait délicieuse, mélangez ensemble les ingrédients des deux recettes de pain farci (avec la recette suivante).
- Information nutritionnelle par portion (en fonction de 14 portions) :*
- Calories 204 (54 % provenant du gras) • glucides 16 g • prot. 8 g • mat. gras. 13 g • gras sat. 4 g • chol. 36 mg • sod. 406 mg • calc. 73 mg • fibres 2 g

PAIN AU RAPINI

Le fromage ricotta dans cette recette accompagne à merveille le petit goût amer du rapini.



2	CUILLERÉES À SOUPE (30 ML) D'HUILE VÉGÉTALE
2	GOUSES D'AIL
1	BOUQUET DE RAPINI (454 G AU PLUS), NETTOYÉ ET COUPÉ EN MORCEAUX DE 5 CM (2 POUCES).
¾	DE CUILLERÉE À THÉ (3,75 ML) DE SEL CASHER
½	DE C. À THÉ (0,5 ML) DE FLOC CONCS DE PIMENT ROUGE BROYÉS
¼	D'ONCE (7 G) DE PECORINO ROMANO
½	TASSE (125 ML) DE RICOTTA AU LAIT ENTIER
	PINCÉE DE MUSCADE MOULUE
¼	DE C. À THÉ (1 ML) DE POIVRE NOIR FRAÎCHEMENT MOULU
	FARINE TOUT USAGE NON BLANCHIE POUR ROULER LA PÂTE
1	RECETTE DE PÂTE À PIZZA (PAGE 54)
	DORURE À L'OEUF [1 GROS ŒUF LÉGÈREMENT BATTU AVEC 1 C. À THÉ (5 ML) D'EAU]

Donne un rouleau de 35 cm (14 pouces)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) en mettant la grille au centre. Enduisez une plaque à biscuits d'une cuillerée à soupe (15 ml) d'huile et réservez-la.
2. Faites chauffer le reste de l'huile dans une poêle de 25 cm (12 po) à feu moyen.
3. Pendant ce temps, mettez la lame pour hacher dans le bol du robot culinaire. Pendant que le robot fonctionne à High, ajoutez l'ail par l'entonnoir.
4. Mettez le rapini dans la poêle (cela semble une grande quantité, mais il réduira considérablement pendant la cuisson). Saupoudrez-le de ¼ de cuillerée à thé (1 ml) de sel et faites-le sauter pendant 7 à 8 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit tendre. En milieu de cuisson, incorporez l'ail et les flocons de piment. Retirez la poêle du feu et laissez-la refroidir légèrement.
5. Pendant que le rapini cuit, mettez le pecorino dans le bol encore muni de la lame pour trancher et râpez-le fin à High. Mettez le fromage râpé dans un bol à mélanger moyen avec la ricotta, la muscade et le reste du sel et du poivre. Une fois que le rapini est cuit, incorporez les autres ingrédients et mélangez-les.
6. Abaissez la pâte à pizza sur une surface légèrement couverte de farine. Du bout des doigts, abaissez-la en un rectangle de 14 x 8 pouces (35,5 x 20 cm), en la tournant et en l'étirant au besoin. Soulevez délicatement la pâte et posez-la sur la plaque à biscuits en la façonnant au besoin. En cas de déchirure, pincez les bouts de pâtes ensemble.
7. Étalez uniformément le mélange de saucisse sur l'ensemble de la pâte, en une seule couche, en laissant une bordure d'environ 2,5 cm tout autour.

8. Enduisez la bordure de la dorure à l'œuf. Roulez ensuite la pâte en un billot, en commençant par l'extrémité sur la longueur à l'opposé de vous, jusqu'au centre du rectangle.

Prenez ensuite l'extrémité sur la longueur la plus près de vous et ramenez-la au centre pour couvrir la pâte et compléter le rouleau. Pincez la pâte le long du bord pour la sceller. Pliez les extrémités de la pâte et pincez-les pour les sceller. Roulez la pâte de sorte de le bord se trouve sur le dessous et disposez-la au centre de la plaque à biscuits. Enduisez-la de la dorure à l'œuf et, à l'aide d'un couteau d'office, faites 3 fentes à distance égale sur le dessus.

9. Faites cuire pendant 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée et cuite, en faisant tourner la plaque sur 180° au milieu de la cuisson. Retirez la pâte du four et laissez-la reposer pendant 5 minutes avant de la trancher. Servez le pain chaud.

CONSEIL : Pour créer une version tout à fait délicieuse, mélangez ensemble les ingrédients des deux recettes de pain farci (avec la recette précédente).

Information nutritionnelle par portion : (en fonction de 14 portions) :
Calories 204 (54 % provenant du gras) • glucides 16 g • prot. 8 g • lipides 13 g • gras sat. 4 g • chol. 36 mg • sod. 406 mg • calc. 73 mg • fibres 2 g

GAZPACHO

Cette soupe savoureuse et relevée est parfaite tout le long de l'été.



1	GOUSSÉ D'AIL
1	PIMENT JALAPEÑO ÉPÉPINÉ ET COUPÉ EN MORCEAUX DE 2,5 CM (1 POUCE)
1/4	DE TASSE (60 ML) DE PERSIL ITALIEN FRAIS, SANS LES TIGES
2	OIGNONS VERTS, NETTOYÉS ET COUPÉS EN MORCEAUX DE 2,5 CM (1 POUCE)
1/2	CONCOMBRE [ENVIRON 3 ONCES (85 G)], COUPÉ EN MORCEAUX DE 2,5 CM (1 POUCE)
1/4	DE POIVRON JAUNE COUPÉ EN MORCEAUX DE 2,5 CM (1 POUCE)
1/4	DE POIVRON ROUGE COUPÉ EN MORCEAUX DE 2,5 CM (1 POUCE)
2	TOMATES MÛREES SUR PIED, SANS TROGNON ET COUPÉES EN MORCEAUX DE 2,5 CM (1 POUCE)
1	C. À THÉ (5 ML) DE SEL CASHER
1/4	DE C. À THÉ (5 ML) DE POIVRE NOIR FRAÎCHEMENT MOULU
1	C. À THÉ (5 ML) DE VINAIGRE DE VIN ROUGE
1	C. À THÉ (5 ML) DE JUS DE LIME FRAIS
3	LARMES DE SAUCE PIQUANTE
1 1/2	TASSE (375 ML) DE JUS DE LÉGUMES À FAIBLE TENEUR EN SODIUM

Donne 3 1/2 tasses (875 ml)

1. Mettez la lame pour hacher dans le bol du robot culinaire. Pendant que le robot fonctionne à High, ajoutez l'ail et le piment jalapeño par l'entonnoir. Arrêtez l'appareil, dégagiez-en les parois et ajoutez le persil, les oignons verts, le concombre, les poivrons et les tomates. Appuyez sur Pulse 5 à 6 fois pour hacher le tout grossièrement.
2. Incorporez les autres ingrédients et appuyez de nouveau sur Pulse 6 ou 7 fois. Goûtez et assaisonnez au goût. Servez.

Information nutritionnelle par portion [1/2 tasse (125 ml)] :

Calories 24 (5 % provenant du gras) • glucides 5 g • prot. 1 g • lipides 0 g • gras sat. 0 g • chol. 0 mg • sod. 362 mg • calc. 18 mg • fibres 1 g

SOUPE CRÉMEUSE AUX PATATES DOUCES

Cette soupe veloutée est toute indiquée pour une fraîche journée d'automne



2	CUILLERÉES À SOUPE DE BEURRE NON SALÉ
1	GOUSSÉ D'AIL
1	MORCEAU DE 1,25 CM (1/2 PO) DE RACINE DE GINGEMBRE PELÉE
1	POIREAU NETTOYÉ ET COUPÉ EN MORCEAUX DE 5 CM (2 POUCES)
1/2	C. À THÉ (2 ML) DE SEL CASHER
	UNE PINCÉE DE POIVRE NOIR FRAÎCHEMENT MOULU
2	PATATES DOUCES MOYENNES (ENVIRON 454 G OU 1 LIVRE), PELÉES ET COUPÉES POUR ENTRER DANS L'ENTONNOIR (RÉSERVEZ-LES DANS L'EAU FROIDE SI VOUS NE LES UTILISEZ PAS IMMÉDIATEMENT)
1/4	C. À THÉ (1 ML) DE CANNELLE MOULUE
	UNE PINCÉE DE POIVRE CAYENNE
2	TASSES (500 ML) DE BOUILLONS DE POULET OU DE LÉGUMES À FAIBLE TENEUR EN SODIUM
1/2 À 3/4	DE TASSE (125 À 175 ML) DE CRÈME EXTRA-GRASSE (FACULTATIF)

Donne environ 3 tasses (750 ml)

1. Mettez le beurre dans une casserole moyenne ou grande à feu bas.
2. Pendant que le beurre chauffe, préparez les légumes. Mettez la lame pour hacher dans le bol du robot culinaire. Ajoutez l'ail, le gingembre et le poireau, puis faites 8 à 10 pulsations jusqu'à ce que le tout soit haché fin. Mettez le mélange dans la casserole avec une pincée de sel et de poivre. Faites sauter les légumes jusqu'à ce qu'ils soient tendres (le feu doit être bas pour que les légumes ne se colorent pas).
3. Retirez la lame pour hacher et remplacez-la par le disque moyen, puis faites trancher les patates douces à High. Incorporez les légumes tendres et mélangez le tout uniformément. Ajoutez la cannelle, le poivre de Cayenne et le bouillon, puis augmentez l'intensité du feu pour amener le mélange à ébullition. Une fois que le mélange bout, réduisez le feu et laissez mijoter pendant environ 15 minutes, jusqu'à ce que les patates soient tendres.
4. À l'aide cuillère à rainures, mettez les ingrédients solides dans le robot culinaire et le liquide dans une tasse à mesurer (c'est plus facile ainsi d'ajouter le liquide pendant que vous réduisez les ingrédients en purée). Tout en réduisant les ingrédients en purée à High, ajoutez lentement le liquide chaud par l'entonnoir. Faites fonctionner l'appareil à High pendant 2 minutes pour obtenir une consistance onctueuse.
5. Remettez la soupe dans la casserole pour la réchauffer. Incorporez la crème, s'il y a lieu. Goûtez et assaisonnez au goût.
6. Servez immédiatement.

Information nutritionnelle par portion [1 tasse (250 ml)] :

Calories 221 (66 % provenant du gras) • glucides 17 g • prot. 1 g • lipides 16 g • gras sat. 11 g • chol. 55 mg • sod. 598 mg • calc. 29 mg • fibres 2 g

MINESTRONE AUX LÉGUMES PRINTANIERS

Le pesto est à l'honneur dans cette savoureuse soupe printanière.



1½	C. À THÉ (7 ML) D'HUILE D'OLIVE
1	GOUSSÉ D'AIL
1	PETIT POIREAU NETTOYÉ ET COUPÉ EN MORCEAUX DE 2,5 CM (1 POUCE)
¾	DE C. À THÉ (3,75 ML) DE SEL CASHER
½	C. À THÉ (2 ML) DE POIVRE NOIR FRAÎCHEMENT MOULU
3	CAROTTES MOYENNES PELÉES, NETTOYÉES ET COUPÉES EN DEUX
1	BRANCHE DE CÉLERI NETTOYÉE ET COUPÉE EN DEUX
½	PETIT BULBE DE FENOUIL NETTOYÉ ET COUPÉ EN DEUX
1	PETIT ZUCCHINI NETTOYÉ ET COUPÉ EN DEUX SUR LA LONGUEUR ET LA LARGEUR
1	PETITE COURGE JAUNE NETTOYÉE ET COUPÉE EN DEUX SUR LA LONGUEUR ET LA LARGEUR
6	ONCES (170 G) DE POMMES DE TERRE ROUGE, COUPÉES EN MORCEAUX DE 1,25 CM (½ PO)
6	TASSES (1,5 L) DE BOUILLONS DE POULET OU DE LÉGUMES À FAIBLE TENEUR EN SODIUM
1	BOÎTE DE CONSERVE [15 ONCES (435 G)] DE POIS CHICHES ÉGOUTTÉS ET RINCÉS
1	BOÎTE DE CONSERVE [15 ONCES (435 G)] DE HARICOTS ROUGES ÉGOUTTÉS ET RINCÉS
2	TASSES (500 ML) DE PÂTES DITALINI CUITES (FACULTATIF) (OU AUTRE TYPE DE PETITES PÂTES)
2 À 4	C. À THÉ (30 À 40 ML) DE PESTO AU BASILIC (PAGE 25) POUR LE SERVICE

Donne environ 12 tasses (3 L)

- Versez l'huile d'olive dans une grande casserole, à feu moyen.
- Pendant que l'huile chauffe, préparez les légumes. Mettez la lame pour hacher dans le bol du robot culinaire. Ajoutez l'ail, le gingembre et le poireau, puis faites 6 à 8 pulsations jusqu'à ce que le tout soit haché fin. Transférez le mélange dans la casserole avec ¼ de c. à the de sel (1 ml) et une pincée de poivre et faites sauter le tout.
- Pendant que l'ail et le poireau cuisent, retirez la lame pour hacher et remplacez-la par le disque moyen pour trancher. Insérez les carottes et le céleri dans l'entonnoir en les resserrant pour les trancher à High. Tranchez le fenouil à High. Mettez les ingrédients dans la casserole avec le reste du sel et du poivre et faites-les sauter jusqu'à ce qu'ils soient tendres, pendant environ 10 minutes.
- Tranchez le zucchini et la courge à High et réservez-les dans des bols. Une fois que les légumes sont cuits, incorporez les pommes de terre et le bouillon. Augmentez l'intensité du feu pour porter le mélange à ébullition. Réduisez-le ensuite pour faire mijoter le mélange, puis ajoutez le zucchini, la courge, les pois chiches et les haricots. Laissez mijoter jusqu'à ce que tous les légumes soient tendres, environ 20 à 30 minutes. Incorporez les ditalini cuits, s'il y a lieu, et laissez mijoter pendant encore 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient chaudes. Goûtez et assaisonnez au goût.
- Servez dans des bols individuels et versez une bonne cuillerée de pesto sur le dessus. Il est préférable de mélanger le pesto avant de manger la soupe.

Nutritional information per serving [1 cup (250 ml)]:

Calories 127 (19% from fat) • carb. 20g • pro. 7g • fat 3g
• sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 659mg • calc. 57mg • fiber 5g

SALADE DE CHOU

Voici une version sans mayonnaise de ce plat classique, toute aussi bonne et légère, et avec le même piquant.



3	PETITS OIGNONS VERTS, NETTOYÉS ET COUPÉS EN MORCEAUX DE 2,5 CM (1 POUCE)
1	TASSE (250 ML) DE PERSIL ITALIEN FRAIS, SANS LES TIGES
2	C. À SOUPE (30 ML) DE KETCHUP
2	C. À SOUPE (30 ML) DE VINAIGRE DE CIDRE
2	C. À SOUPE (30 ML) D'HUILE VÉGÉTALE
½	C. À THÉ (10 ML) DE SEL CASHER
⅛	DE C. À THÉ (0,5 ML) DE SEL CASHER
¼	DE C. À THÉ (1 ML) DE POIVRE NOIR FRAÎCHEMENT MOULU
1	GROSSE CAROTTE PELÉE
¼	DE TÊTE DE CHOU ROUGE SANS TROGNON, SOIT ENVIRON 8 ONCES (230 G)
¼	DE TÊTE DE CHOU DE SAVOIE SANS TROGNON, SOIT ENVIRON 8 ONCES (230 G)

Donne environ 5 tasses (1,25 L)

- Mettez la lame pour hacher dans le bol du robot culinaire. Ajoutez les oignons verts et le persil et appuyez sur Pulse 6 à 8 fois pour les hacher fin. Ajoutez le ketchup, le vinaigre de cidre, l'huile, le sel, le sel de céleri et le poivre et appuyez sur Pulse pour bien mélanger le tout. Réservez.
- Retirez la lame pour hacher et remplacez-la par le disque moyen pour râper, puis faites râper les carottes à High. Retirez le disque pour râper et mettez-le dans l'autre sens pour faire trancher les choux à High. Transférez les ingrédients dans un grand bol à mélanger ou de service et mélangez-les.
- Goûtez et assaisonnez au goût.

Information nutritionnelle par portion [½ tasse(125 ml)]:
Calories 55 (68 % provenant du gras) • glucides 4 g • prot. 1 g • lipides 4 g • gras sat. 1 g • chol. 0 mg • sod. 89 mg • calc. 25 mg • fibres 1 g

SALADE HACHÉE

Cette salade fraîche du jardin plaît à tous, même à ceux qui ne sont pas particulièrement friands de salade!



- 1 PETITE ÉCHALOTE COUPÉE EN MORCEAUX DE 2,5 CM (1 POUCE)
- 2 OIGNONS VERTS, NETTOYÉS ET COUPÉS EN MORCEAUX DE 2,5 CM (1 POUCE)
- $\frac{1}{4}$ DE TASSE (60 ML) DE PERSIL ITALIEN FRAIS, SANS LES TIGES
- 1 BRANCHE DE CÉLERI NETTOYÉE ET COUPÉE EN DEUX SUR LA LONGUEUR
- 1 CAROTTE MOYENNE PELÉE, NETTOYÉE ET COUPÉE EN DEUX SUR LA LONGUEUR
- $\frac{1}{2}$ CONCOMBRE MOYEN ÉPÉPIÉ ET COUPÉ EN QUATRE SUR LA LONGUEUR
- 2 TOMATES PRUNES COUPÉES EN QUATRE SUR LA LONGUEUR
- $\frac{1}{2}$ TASSE (125 ML) DE MAÏS FRAIS OU CONGELÉ (DÉGELÉ)
- 1 TASSE (500 ML) DE POIS CHICHES EN CONSERVE, ÉGOUTTÉS ET RINCÉS
- $\frac{1}{2}$ C. À THÉ (2 ML) DE SEL CASHER
- $\frac{1}{4}$ DE C. À THÉ (1 ML) DE POIVRE NOIR FRAÎCHEMENT MOULU
- $2\frac{1}{2}$ C. À SOUPE (40 ML) DE VINAIGRETTE DE BASE (PAGE 21)

Donne environ 4 tasses (1 L)

1. Mettez la lame pour hacher dans le bol du robot culinaire. Mettez-y l'échalote, les oignons verts et le persil et appuyez sur Pulse environ 10 fois.
2. Retirez la lame pour hacher et remplacez-la par le disque moyen, puis faites trancher le céleri, la carotte, le concombre et les tomates à High.
3. Transférez les ingrédients dans un grand bol à mélanger et mélangez-les avec le maïs, les pois chiches, le sel, le poivre et la vinaigrette.
4. Goûtez et assaisonnez au goût.
Servez immédiatement.

Information nutritionnelle par portion [$\frac{1}{2}$ tasse (125 ml)]:

Calories 87 (38 % provenant du gras) • glucides 12 g • prot. 2 g
• lipides 4 g • gras sat. 1 g • chol. 0 mg • sod. 271 mg • calc. 25 mg • fibres 2 g

CHOUX DE BRUXELLES ÉMINCÉS

La délicatesse des choux de Bruxelles se révèle dans ce plat d'accompagnement facile à préparer. Pour leur donner une petite touche spéciale, versez un filet d'huile de truffe sur les choux, juste avant de les servir.



- 3 C. À SOUPE (45 ML) D'HUILE D'OLIVE
- 454 G (1 LIVRE) DE CHOUX DE BRUXELLES NETTOYÉS
- $\frac{1}{2}$ C. À THÉ (2 ML) DE SEL CASHER
- 2 PINCÉES DE POIVRE NOIR FRAÎCHEMENT MOULU
- 1 C. À THÉ (5 ML) DE JUS DE CITRON FRAIS
- 2 PINCÉES DE PIMENT ROUGE BROYÉ (FACULTATIF)

Donne environ 3 tasses (750 ml)

1. Versez l'huile d'olive dans une grande poêle, à feu moyen ou moyen-doux.
2. Mettez le disque moyen pour trancher dans le bol du robot culinaire. Faites trancher les choux de Bruxelles à High. Mettez-les dans la poêle avec le sel et le poivre et faites-les sauter jusqu'à ce qu'ils soient très tendres, pendant environ 20 à 25 minutes.
3. Ajoutez les autres ingrédients et mélangez le tout.
Servez immédiatement.

Information nutritionnelle par portion [$\frac{1}{2}$ tasse (125 ml)]:

Calories 93 (63 % provenant du gras) • glucides 7 g • prot. 3 g • lipides 7 g • gras sat. 1 g • chol. 0 mg • sod. 209 mg • calc. 32 mg • fibres 3 g

GÂTEAUX AUX ZUCCHINI-CAROTTES-POMMES DE TERRE

Une nouvelle version des traditionnelles latkes aux pommes de terre.



1	C. À SOUPE (15 ML) DE PERSIL ITALIEN FRAIS, SANS LES TIGES
1	POMME DE TERRE RUSSET MOYENNE, PELÉE ET COUPÉE EN MORCEAUX ALLANT DANS L'ENTONNOIR
1	PETIT ZUCCHINI NETTOYÉ
1	PETITE OU MOYENNE CAROTTE NETTOYÉE ET PELÉE
1	PETIT OIGNON
¾	DE C. À THÉ (3,75 ML) DE SEL CASHER
¼	DE C. À THÉ (1 ML) DE POIVRE NOIR FRAÎCHEMENT MOULU
2	C. À SOUPE (30 ML) DE FARINE TOUT-USAGE NON BLANCHIE OU DE MATZO
1	GROS ŒUF LÉGÈREMENT BATTU
2	C. À SOUPE (30 ML) D'HUILE VÉGÉTALE ET PLUS, AU BESOIN
	COMPOTE DE POMMES ET CRÈME SURE POUR LE SERVICE

Donne dix à douze gâteaux de 6,3 cm (2 ½ po)

- Mettez la lame pour hacher dans le bol du robot culinaire. Ajoutez le persil et faites 5 à 6 longues pulsations pour le hacher fin. Laissez le persil dans le bol, retirez la lame pour hacher et remplacez-la par le disque moyen pour râper. Mettez les légumes à l'horizontale dans l'entonnoir (coupés de la grosseur qui convient) et râpez la pomme de terre, le zucchini, la carotte et l'oignon à High. Enveloppez les légumes dans un linge de cuisine propre et tordez-le au-dessus d'un bol ou de l'évier pour retirer le surplus d'eau
- Transférez les légumes dans un bol moyen. Ajoutez le sel, le poivre et la farine, puis mélangez le tout uniformément. Incorporez graduellement l'œuf battu (il se peut que vous n'ayez pas à utiliser l'œuf entier), jusqu'à ce que le mélange tienne. Le mélange ne doit pas être trop humide, sinon les gâteaux seront trop denses.
- Versez l'huile dans une grande poêle antiadhésive, à feu moyen-vif. Versez le mélange dans la casserole, une cuillerée à soupe comble par gâteau. Aplatissez les gâteaux pour faire des ronds de 2 ½ pouces, à l'aide du dos de la cuillère. Faites cuire les gâteaux 4 à la fois, environ 1 ½ à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et dorés. Faites de même pour tous les gâteaux, en ajoutant de l'huile au besoin. Mettez les gâteaux cuits sur une grille déposée sur une plaque à pâtisserie, au four, à 200°F (95°C).
- Servez les gâteaux tièdes avec de la compote de pommes et de la crème sure.

Information nutritionnelle par portion
(en fonction de 12 portions) :

Calories 48 (48 % provenant du gras) • glucides 5 g • prot. 1 g • lipides 3 g • gras sat. 0 g • chol. 12 mg • sod. 105 mg • calc. 9 mg • fibres 1 g

FALAFEL

Le robot culinaire rend possible la préparation de cet aliment de cuisine de rue du Moyen-Orient dans votre propre maison!
N'oubliez pas de faire tremper les pois chiches la veille.



1	GOUSSSE D'AIL
1	PETITE ÉCHALOTTE COUPÉE EN MORCEAUX DE 2,5 CM (1 POUCE)
½	TASSE (125 ML) DE POIS CHICHES SECS, TREMPÉS PENDANT LA NUIT, RINCÉS ET ÉGOUTTÉS
¾	DE C. À THÉ (3,75 ML) DE SEL CASHER
⅛	DE C. À THÉ (0,5 ML) DE POIVRE NOIR FRAÎCHEMENT MOULU
¾	DE C. À THÉ (3,75 ML) DE CUMIN MOULU
¼	DE C. À THÉ (1 ML) DE CORIANDRE MOULUE
⅛	DE CUIL. À THÉ (0,5 ML) DE POUDRE DE CHILI
⅓	DE TASSE (75 ML) DE PERSIL ITALIEN FRAIS AVEC LES TIGES ET LES FEUILLES
½	TASSE (125 ML) PLUS 1 CUILLÉRÉE À SOUPE (15 ML) DE FARINE TOUT-USAGE NON BLANCHIE
¼	DE C. À THÉ (1 ML) DE BICARBONATE DE SOUDE
1	C. À SOUPE (15 ML) D'EAU HUILE VÉGÉTALE POUR LA CUISSON PITA POUR LE SERVICE TOMATES, CONCOMBRES HACHÉS ET LAITUE POUR LE SERVICE VINAIGRETTE AU TAJINI (PAGE 22) POUR LE SERVICE

Information nutritionnelle par falafel :

Calories 62 (44 % provenant du gras) • glucides 7 g • prot. 2 g • mat. gras. 3 g • gras sat. 0 g • chol. 0 mg • sod. 138 mg • calc. 9 mg • fibres 1 g

Donne 15 fallafels

- Mettez la lame pour hacher dans le bol du robot culinaire. Ajoutez l'ail et l'échalote et faites environ 5 pulsations pour les hacher. Dégagez les parois du bol, puis faites 2 ou 3 autres pulsations. Ajoutez les pois chiches, le sel, le poivre, les épices, le persil et 1 cuillerée à soupe (15 ml) de farine. Appuyez sur Pulse 10 à 12 fois pour hacher grossièrement les pois chiches. Dégagez les parois du bol et appuyez sur Low pendant 10 à 15 seconde, jusqu'à ce les pois soient hachés fin.
- Faites dissoudre le bicarbonate de soude dans la cuillerée à soupe (15 ml) d'eau en faisant fonctionner l'appareil à Low, puis versez-le par l'entonnoir. Faites mélanger le tout pendant 15 à 20 secondes.
- À l'aide d'une mesure d'une cuillerée à soupe, prenez le mélange de pois chiches et façonnez-le en 15 boulettes. Mettez les boulettes sur un plateau ou une plaque recouverte d'un papier ciré et faites réfrigérer pendant 30 minutes. Mettez la demi-tasse de farine dans un bol peu profond et réservez-la.
- Versez dans une casserole de 3 pintes (2,83 L)suffisamment d'huile pour atteindre ¼ de pouce (0,6 cm) d'épaisseur et laissez la casserole sur un feu moyen-vif jusqu'à ce que le thermomètre que vous y avez mis indique 375°F (190°C). Roulez les fallafels dans la farine et secouez le surplus de farine avant de les mettre dans l'huile. Faites cuire les fallafels 5 à la fois, pendant 2 ½ à 3 minutes au plus, en les tournant en milieu de cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et dorés.
- Mettez-les sur une plaque recouverte d'un essuie-tout et répétez les étapes pour les autres fallafels.
- Servez les fallafels avec des tranches de pitas, des légumes et un filet de vinaigrette au tajini.
- Si vous préférez la cuisson au four : préchauffez le four à 400°F (200°C). Recouvrez une plaque à pâtisserie d'un papier parchemin et versez-y un filet d'huile. Sautez l'étape d'enrobage des fallafels dans la farine et disposez les boulettes sur le papier parchemin. Versez un autre filet d'huile en tournant les boulettes pour bien les enduire. Faites cuire pendant 20 à 25 minutes, en tournant les boulettes en milieu de cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et dorées.

PIZZA MARGHERITA

Cette pizza napolitaine est parfaite en été, lorsqu'il y a abondance de tomates fraîches et de basilic frais.



1 RECETTE DE PÂTE À PIZZA (PAGE 54)

1 ONCE (30 G) DE PARMIGIANO REGGIANO, COUPÉ EN CUBES DE 1,25 CM (½ POUCE)

4 À 6 ONCES (115 À 170 G) DE MOZZARELLA FRAÎCHE, RÉFRIGÉRÉE

2 OU 3 TOMATES PRUNES (MÛRES ET ENCORE FERMES)

8 À 10 FEUILLES DE BASILIC, MOYENNES OU GROSSES, TRANCHEES FIN

FARINE TOUT USAGE NON BLANCHIE POUR ÉTIRER LA PÂTE

SEMOULE DE MAÏS À SAPOUDRER

2 C. À SOUPE (30 ML) D'HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE UNE PINCÉE DE SEL CASHER

Donne une pizza de 12 pouces (8 portions)

- Préparez la pizza et laissez-la lever. Préchauffez le four à 500°F (260°C) en mettant la grille au centre. Si vous utilisez une plaque en terre cuite, mettez-la sur la grille pendant 30 minutes supplémentaires, après avoir fait préchauffer le four.
- Pendant ce temps, mettez la lame pour hacher dans le bol du robot culinaire. Pendant que le robot fonctionne à High, ajoutez les cubes de Parmesan l'entonnoir et laissez l'appareil fonctionner jusqu'à ce qu'ils soient hachés fin. Videz le bol et réservez le mélange.
- Retirez la lame pour hacher et remplacez-la par le disque moyen, puis faites râper la mozzarella à High. Videz le bol et réservez le mélange. Mettez le disque pour râper du côté pour trancher. Tranchez les tomates à High.
- Sur une surface légèrement enfarinée, abaissez la pâte en un rond de 12 à 14 pouces (30 à 35 cm) de diamètre. Mettez la farine sur une pelle à pizza ou sur la face inférieure d'une plaque à pâtisserie saupoudrée de semoule de maïs (vous pouvez aussi abaisser la pâte sur une grille à pizza graissée ou la faire cuire sur une plaque à pâtisserie recouverte d'un papier parchemin). Badigeonnez la pâte d'huile d'olive et saupoudrez-la des deux fromages. Disposez les tranches de tomates sur le fromage.
- Faites glisser lentement la pizza dans le four (sur une plaque en terre cuite, sur une plaque à pâtisserie ou directement sur la grille du four, si vous utilisez une grille à pizza). Faites cuire la pizza pendant 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que le fromage fasse des bulles et que les bords de la pâte soient légèrement dorés.
- Retirez la pizza du four et saupoudrez-la de basilic frais et d'une pincée de sel.

Information nutritionnelle par portion :

Calories 184 (40 % provenant du gras) • glucides 20 g • prot. 7 g • lipides 8 g • gras sat. 3 g • chol. 14 mg • sod. 390 mg • calc. 96 mg • fibres 1 g

QUICHE AUX CHAMPIGNONS, AU POIREAU ET AU GRUYÈRE

La quiche se prête à tout repas, que ce soit un élégant brunch de fin de semaine, un dîner léger ou un souper, accompagnée d'une salade



½ RECETTE DE PÂTE BRISÉE (PAGE 55)

1 GOUSSE D'AIL

1 PETIT OU MOYEN POIRAU NETTOYÉ ET COUPÉ EN MORCEAUX DE 2,5 CM (1 POUCE)

4 ONCES (115 G) DE CHAMPIGNONS

1 C. À THÉ (5 ML) D'HUILE D'OLIVE

¼ C. À THÉ (1 ML) DE SEL CASHER

1 C. À THÉ (5 ML) DE THYM FRAIS [¼ À ½ S'IL EST SEC (1 À 2 ML)]

2 ONCES (60 G) DE GRUYÈRE

¾ DE TASSE (75 ML) DE LAIT ENTIER

½ TASSE (250 ML) DE CRÈME RICHE EN MATIÈRE GRASSE

3 GROS ŒUFS

1 GROS JAUNE D'ŒUF

¼ DE C. À THÉ (1 ML) DE POIVRE NOIR FRAÎCHEMENT MOULU

4. Versez de l'huile dans une poêle moyenne à feu moyen-doux. Une fois que l'huile est chaude, ajoutez l'ail et le poireau hachés avec une pincée de sel. Faites-les sauter jusqu'à ce qu'ils soient tendres, soit pendant environ 4 minutes. Ajoutez les champignons et le thym. Faites sauter les champignons jusqu'à ce qu'ils soient tendres et plus colorés, soit pendant environ 6 à 10 minutes.

5. Pendant que les champignons cuisent, retirez le disque pour trancher et mettez le disque pour râper. Faites râper le Gruyère à High. Videz le bol et réservez le mélange.

6. Remplacez le disque pour râper par la lame pour hacher. Versez le lait, la crème, les œufs, le jaune d'œuf et le reste du sel et du poivre dans le bol. Appuyez sur Low pour mélanger le tout uniformément.

7. Pour faire la quiche, saupoudrez l'ail, le poireau et les champignons uniformément sur le fond de tarte cuit. Versez le mélange d'œufs sur les légumes et saupoudrez le Gruyère sur le dessus.

8. Mettez la quiche sur une plaque à pâtisserie et faites-la cuire pendant 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que le mélange ait pris.

9. Retirez-la du four et laissez-la reposer pendant 5 à 10 minutes avant de la servir.

Information nutritionnelle par portion :

Calories 193 (70 % provenant du gras) • glucides 9 g • prot. 5 g • lipides 15 g • gras sat. 9 g • chol. 102 mg • sod. 185 mg • calc. 79 mg • fibres 0 g

TOURTIÈRE AU POULET

Le summum des plats réconfortants.



6	C. À SOUPE (90 ML) DE BEURRE NON SALÉ
1	CAROTTE MOYENNE PELÉE
1	BRANCHE DE CÉLERİ
1	PETIT OIGNON [4 ONCES (115G)] COUPÉ EN MORCEAUX DE 2,5 CM (1 POUCE)
1	POULET RÔTI D'ENVIRON DE 0,9 À 1,3 KG (2 À 3 LIVRES) À TEMPÉRATURE AMBIANTE ET COUPÉ EN MORCEAUX DE 2,5 CM (1 POUCE), SANS LA PEAU ET LA CARCASSE
2/3	DE TASSE (150 ML) DE FARINE TOUT USAGE NON BLANCHIE
4 À 5	TASSES (1 À 1,25 L) DE BOUILLON DE POULET À FAIBLE TENEUR EN SODIUM
1	POMME DE TERRE MOYENNE PELÉE ET COUPÉE EN CUBES DE 1,25 CM (½ PO) RÉSERVÉS DANS L'EAU FROIDE JUSQU'À L'UTILISATION
1	PATATE DOUCE MOYENNE PELÉE ET COUPÉE EN CUBES DE 1,25 CM (½ PO) RÉSERVÉS DANS L'EAU FROIDE JUSQU'À L'UTILISATION
3/4	DE C. À THÉ (3,75 ML) DE SEL CASHER
1/4	DE C. À THÉ (1 ML) DE POIVRE NOIR FRAÎCHEMENT MOULU
1/3	DE TASSE (75 ML) DE PETITS OIGNONS BLANC CONGELÉS
1/3	DE TASSE (75 ML) DE POIS CONGELÉS
1	RECETTE DE BISCUITS AU BABEURRE (PAGE 57)

Information nutritionnelle par portion (en fonction de 10 portions) :

Calories 494 (52 % provenant du gras) • glucides 32 g • prot. 27 g • lipides 28 g

•gras sat. 13 g • chol. 112 mg •

sod. 777 mg • calc. 43 mg • fibres 3 g

Donne 8 à 10 portions

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) en mettant la grille au tiers le plus bas.
2. Mettez le beurre dans une marmite moyenne à feu moyen-doux.
3. Pendant que la marmite chauffe, préparez les légumes. Insérez le disque pour trancher dans le bol du robot culinaire et tranchez la carotte et le céleri, puis réservez-les.
4. Enlevez le disque pour trancher et remplacez-le par la lame pour hacher. Ajoutez l'oignon et faites 5 à 6 pulsations pour les hacher. Mettez l'oignon, la carotte et le céleri dans la marmite pour les faire sauter jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres, soit pendant environ 8 à 10 minutes.
5. Hachez grossièrement le poulet en faisant 2-3 pulsations. Videz le bol et mettez le poulet dans un bol à part.
6. Incorporez la farine dans le mélange de légumes et faites cuire pendant 3 minutes pour éliminer le goût de farine crue. Incorporez lentement 4 tasses (1 L) de bouillon de poulet, augmentez l'intensité du feu pour le porter à ébullition, puis réduisez l'intensité pour le faire mijoter lentement. Ajoutez les pommes de terre, le sel et le poivre et laissez mijoter pendant environ 15 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. (Ajoutez plus de bouillon au besoin, de sorte que les légumes en soient recouverts.) Incorporez le poulet et les oignons congelés. Faites mijoter le tout encore 30 à 35 minutes pour que le mélange épaisse. Dès que le mélange ressemble à un ragout, incorporez les pois.
7. Pendant que la garniture cuit, préparez la pâte à tarte. Coupez-la en 9 morceaux. Réservez la pâte et couvrez-la d'une pellicule plastique.
8. Versez la garniture dans un moule carré de 22,5 cm (9 pouces). Répartissez uniformément les morceaux de pâte sur la garniture, en laissant environ 0,6 cm (¼ de pouce) entre chacun.
9. Faites cuire le tout jusqu'à ce que la pâte soit cuite et d'un brun doré, soit pendant environ 15 minutes. Laissez la tourtière reposer pendant au moins 15 minutes avant de la servir.

SAUTÉ DE LÉGUMES

Ce plat est une solution rapide pour incorporer tous les légumes que vous avez à votre portée. Ajoutez du poulet, du bœuf ou des cubes de tofu pour en faire un plat plus consistant.



2	GOUSSSES D'AIL
1	MORCEAU DE 2,5 CM (1 POUCE) DE GINGEMBRE, PELÉ ET COUPÉ EN QUATRE
1	POIVRON ROUGE MOYEN COUPÉ EN DEUX ET ÉVIDÉ
1	BOUQUET DE BROCOLI, FLEURONS ET TIGE SÉPARÉS, TIGE NETTOYÉE ET PELÉE
4	BOTTES DE PAK-CHOÏ, FEUILLES NETTOYÉES ET RÉSERVÉES
6	CHAMPIGNONS DE PARIS BLANCS NETTOYÉS
1	OIGNON ROUGE MOYEN, PELÉ ET COUPÉ POUR ALLER DANS L'ENTONNOIR
1½	C. À SOUPE (25 ML) D'HUILE VÉGÉTALE
1	TASSE (250 ML) DE BOUILLON DE POULET OU DE LÉGUMES À FAIBLE TENEUR EN SODIUM
3	C. À SOUPE (45 ML) DE SAUCE SOJA RÉDUITE EN SODIUM
1/4	DE C. (1 ML) À THÉ DE SAUCE AU POISSON
2	C. À THÉ (2 ML) DE FÉCULE DE MAÏS
½	TASSE (125 ML) DE POIS SUGAR SNAP OU DE POIS MANGE-TOUT PARÉS
1	C. À THÉ (5 ML) D'HUILE DE SÉSAME CHAUE
1	C. À SOUPE (15 ML) DE GRAINES DE SÉSAME
	RIZ CUIT POUR LE SERVICE

Donne 6 tasses (1.5 L)

1. Mettez la lame pour hacher dans le bol du robot culinaire. Pendant que le robot fonctionne à High, ajoutez l'ail et le gingembre par l'entonnoir et laissez l'appareil fonctionner jusqu'à ce que le tout soit haché fin, soit pendant environ 10 à 15 secondes. Videz le bol et réservez le mélange
2. Enlevez la lame pour hacher et remplacez-la par le disque pour trancher. Appuyez sur High et faites trancher le poivron rouge, la tige de brocoli, le pak-choï, les champignons et l'oignon. Videz le bol et réservez le mélange
3. Versez l'huile d'olive dans une grande poêle, à feu moyen-vif. Une fois que l'huile est chaude, ajoutez l'ail et le gingembre. Faites-les sauter jusqu'à ce qu'ils dégagent un parfum, soit pendant environ 30 secondes. Ajoutez les légumes tranchés et faites-les sauter pendant 7 à 8 minutes, jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir.
4. Pendant que les légumes cuisent, incorporez le bouillon, la sauce soja, la sauce au poisson et la féculle de maïs. Versez le bouillon et portez-le à ébullition. Ajoutez les feuilles de pak-choï, les fleurons de brocoli et les pois mange-tout. Faites cuire le tout jusqu'à ce que le brocoli et les pois soient tendres et que les légumes soient enduits de sauce, soit pendant 3 à 5 minutes.
5. Incorporez l'huile et les graines de sésame. Assaisonnez au goût et servez immédiatement sur du riz.

Information nutritionnelle par portion [1 tasse (250 ml)] :

Calories 79 (51 % provenant du gras) • glucides 8 g • prot. 2 g • lipides 5 g • gras sat. 1 g • chol. 0 mg • sod. 288 mg • calc. 33 mg • fibres 2 g

TACOS À L'AMÉRICAINE

Un peu épicee et tellement savoureuse, cette recette a tout ce qu'il faut pour faire partie de votre arsenal. Les enfants, en particulier, adorent préparer leurs propres tacos.



GARNITURE :

4	ONCES (115 G) DE MONTERREY JACK
1/4	DE TÊTE DE LAITUE ROMAINE OU ICEBERG
2	TOMATES PRUNES COUPÉES EN QUATRE
GARNITURE POUR TACO :	
1	GOUSSSE D'AIL
1	PIMENT JALAPEÑO ÉPÉPINÉ, COUPÉ EN DEUX, PUIS EN MORCEAUX DE 2,5 CM (1 POUCE)
1/2	OIGNON MOYEN COUPÉ EN MORCEAUX DE 2,5 CM (1 POUCE)
340	G (1/4 DE LIVRE) DE BCEUF À RAGOÛT COUPÉ EN MORCEAUX DE 1,25 CM (1/2 PO)
1	C. À THÉ (5 ML) D'HUILE VÉGÉTALE
1 1/2	C. À THÉ (7 ML) DE POUDRE DE CHILI
1/2	C. À THÉ (2 ML) DE CUMIN MOULU
1/4	DE C. À THÉ (1 ML) D'ORIGAN SÉCHÉ
	UNE PINCÉE DE POIVRE DE CAYENNE
3/4	DE C. À THÉ (3,75 ML) DE SEL CASHER
2	C. À THÉ (10 ML) DE PÂTE DE TOMATE
1/2	TASSE (125 ML) DE BOUILON DE POULET FAIBLE EN SODIUM
16	PETITES TORTILLAS [3 À 5 PO (7,5 CM À 12,5 CM)] AU MAÏS CRÈME SURE OU YOGOURT NATURE POUR LE SERVICE SALSA AUX TOMATES POUR LE SERVICE (PAGE 27) GUACAMOLE GRUMELEUX POUR LE SERVICE (PAGE 28)

Donne environ 12 tacos

- Mettez le disque moyen pour râper dans le bol du robot culinaire. Appuyez sur High pour râper le Monterey Jack. Videz le bol et réservez le fromage en le recouvrant d'une pellicule plastique. Mettez le disque pour râper du côté pour trancher. Tranchez la laitue à High, videz le bol et réservez la laitue. Tranchez les tomates et réservez-les.
- Enlevez le disque pour trancher et remplacez-le par la lame pour hacher. Pendant que le robot fonctionne à High, ajoutez l'ail et le jalapeño par l'entonnoir et laissez l'appareil fonctionner jusqu'à ce qu'ils soient hachés fin. Arrêtez l'appareil, dégagiez les parois du bol et ajoutez l'oignon. Faites environ 3 pulsations pour hacher le tout. Dégarez de nouveau les parois du bol, puis ajoutez la viande à ragoût. Appuyez 10 à 12 fois sur Pulse pour hacher la viande, en pausant entre chaque pulsation pour laisser retomber la viande. Dégarez les parois du bol à mi-chemin et poursuivez.
- Versez l'huile d'olive dans une grande poêle, à feu moyen-vif. Mettez-y le mélange de viande et légumes, les épices et le sel. Faites cuire la viande jusqu'à ce qu'elle ne soit plus rose. Ajoutez la pâte de tomate et faites cuire le tout pendant environ 1 minute. Ajoutez ensuite le bouillon et laissez-le cuire jusqu'à ce qu'il s'évapore. Retirez la poêle du feu.
- Mettez environ 2 à 3 cuillerées à soupe (30 to 40 ml) du mélange de viande au centre de chaque tortilla. Garnissez de laitue, tomates et fromage. Mettez ensuite de la crème sure, de la salsa et du guacamole

Information nutritionnelle par taco :

Calories 128 (56 % provenant du gras) • glucides 6 g • prot. 8 g • lipides 8 g • gras sat. 3 g • chol. 27 mg • sod. 290 mg • calc. 88 mg • fibres 1 g

BÂTONNETS DE POISSON

Les croustilles de maïs broyées font une panure croustillante sur les bâtonnets de poisson, délicieux dans des tacos au poisson, mais si vous préférez une panure plus traditionnelle, utilisez la chapelure en page 18.



3 TASSES (750 ML) DE CROUSTILLES TORTILLA

250 G (1/2 LIVRE) DE POISSON À CHAIR BLANCHE COMME LA LIMANDE-SOLE OU LA MORUE (LA MORUE Étant SOUVENT PLUS ÉPAISSE, VOUS NE POURREZ FAIRE QUE 10 BÂTONNETS AVEC 250 G, MAIS SI LE POISSON EST PLUS MINCE, COMME LA LIMANDE-SOLE, VOUS POURREZ EN FAIRE ENVIRON 20)

JUS D'UN CITRON OU D'UNE LIME
SEL CASHER
POIVRE NOIR FRAÎCHEMENT MOULU

1/2 TASSE (125 ML) DE FARINE TOUT USAGE NON BLANCHIE ASSAISONNÉE D'UNE PINCÉE DE SEL CASHER ET DE POIVRE NOIR

1 GROS ŒUF LÉGÈREMENT BATTU
1/4 DE TASSE (125 ML) D'HUILE VÉGÉTALE
RÉMOULADE POUR LE SERVICE (PAGE 27)

Donne environ 10 à 20 bâtonnets de poisson (selon le type de poisson utilisé; voir les ingrédients)

- Mettez la lame pour hacher dans le bol du robot culinaire. Ajoutez les croustilles tortilla et faites environ 5 pulsations pour les broyer, puis appuyez sur High pour les hacher fin, pendant environ 20 à 30 secondes. Retirez-les et réservez-les dans un plat peu profond.
- Coupez le poisson en bâtonnets de 2,5 cm de largeur. Assaisonnez les bâtons sur tous les côtés de jus de citron, de sel et de poivre.
- Mettez la farine et l'œuf dans des bols séparés peu profonds.
- D'abord, enduez légèrement le poisson de farine, puis passez-le dans l'œuf et ensuite, dans les croustilles broyées. Déposez-le dans une assiette propre. Faites de même pour les autres bâtonnets.
- Versez l'huile d'olive dans une grande poêle, à feu moyen. Une fois que l'huile est chaude, mettez 5 bâtonnets de poisson au plus dans la poêle et faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Retirez-les de la poêle et déposez-les sur une grille mise sur une plaque recouverte d'un essuie-tout, pour qu'ils refroidissent.
- Servez-les immédiatement avec la rémoulade.

Remarque: Pour préparer des tacos au poisson, suivez la recette et mettez les bâtonnets de poisson dans des tortillas, garnissez-les de salade de chou et versez-y un filet de jus de lime. Pour préparer la salade de chou : mélangez 2 cuillerées à soupe (30 ml) de coriandre hachée avec 1 tasse (250 ml) de chou vert râpé, 1/8 cuillerée à thé (0,5 ml) de sel casher et de poivre noir et 1 cuillerée à thé (5 ml) d'huile d'olive.

Information nutritionnelle par bâtonnet de poisson :

Calories 67 (53 % provenant du gras) • glucides 5 g • prot. 3 g • lipides 4 g • gras sat. 0 g • chol. 14 mg • sod. 39 mg • calc. 10 mg • fibres 0 g

PÂTE À PIZZA

Cette pâte, de toute évidence faite pour la pizza, peut servir à d'autres recettes dont notre pain farci aux saucisses et notre pain farci au rapini, en pages 37 et 38.



$\frac{2}{4}$	C. À THÉ [11 ML (1 SACHET STANDARD) ¼ D'ONCE] DE LEVURE SÈCHE ACTIVE
1	C. À THÉ (5 ML) DE SUCRE CRISTALLISÉ
$\frac{2}{3}$	DE TASSE (150 ML) D'EAU TIÈDE [105°-115°F (40,5-46°C)]
$\frac{1}{2}$	TASSE (400 ML) DE FARINE À PAIN (VOUS POUVEZ LA REMPLACER PAR DE LA FARINE TOUT USAGE NON BLANCHIE)
1	C. À THÉ (5 ML) D'HUILE D'OLIVE ET UN PEU PLUS, POUR ENDUIRE LA PÂTE
$\frac{3}{4}$	DE C. À THÉ (3,75 ML) DE SEL CASHER

Donne une pâte de 340 g (¾ de livre), soit 2 croûtes de 22,5 cm (9 pouces) ou une croûte de 35 cm (14 pouces)

- Dans une tasse à mesurer le liquide, faites dissoudre la levure et le sucre dans de l'eau tiède. Laissez agir jusqu'à ce qu'une mousse se forme, soit pendant environ 5 minutes.
- Mettez la lame pour hacher dans le bol du robot culinaire. Ajoutez la farine, l'huile d'olive et le sel. Pendant que l'appareil fonctionne à Low, versez le mélange liquide par l'entonnoir au fur et à mesure que la farine l'absorbe. Pétrissez la pâte jusqu'à ce qu'elle n'adhère plus aux parois du bol et qu'elle forme une boule. Poursuivez pendant 30 secondes pour la pétrir. La pâte sera légèrement collante.
- Enduez légèrement un grand bol d'huile d'olive. Mettez-y la pâte et tournez-la dans l'huile, puis recouvrez le bol hermétiquement à l'aide d'une pellicule plastique. Laissez lever la pâte dans un endroit tiède, jusqu'à ce que son volume ait doublé, soit pendant environ 1 heure.
- Mettez la pâte sur une surface légèrement couverte de farine et abaissez-la. Roulez-la pour faire des croûtes de la taille que suggère la recette.

Information nutritionnelle par portion
(en fonction de 12 portions) :

Calories 62 (6 % provenant du gras) • glucides 13 g • prot. 2 g • lipides 0 g • gras sat. 0 g • chol. 0 g • sod. 143 mg • calc. 0 mg • fibres 0 g

PÂTE BRISÉE

Cette pâte polyvalente peut être utilisée pour faire des collations sucrées ou salées.



2	TASSES (500 ML) DE FARINE TOUT USAGE NON BLANCHIE
1	C. À THÉ (5 ML) DE SEL CASHER
16	C. À SOUPE (240 ML) DE BEURRE NON SALÉ COUPÉ EN CUBES DE 1,25 CM (½ PO)
$\frac{1}{4}$	DE TASSE (60 ML) D'EAU GLACÉE

Donne 2 croûtes de 9 pouces (22,5 cm) ou une croûte double de 9 pouces (22,5 cm).

- Mettez la lame pour hacher dans le bol du robot culinaire. Ajoutez la farine et le sel et mélangez le tout pendant 10 secondes à Low. Ajoutez le beurre et appuyez sur Pulse jusqu'à ce que le mélange ressemble à de gros grumeaux.
- Versez l'eau, une cuillerée à soupe (15 ml) à la fois, et appuyez sur Pulse jusqu'à ce que le mélange forme une pâte (il est possible que vous n'ayez pas à utiliser toute l'eau). Divisez la pâte en deux et abaissez-la en deux disques plats; emballez-les et réfrigérez-les jusqu'à l'utilisation.

REMARQUE : Si elles sont bien emballées, ces pâtes peuvent être congelées jusqu'à 6 mois durant.

Information nutritionnelle par croûte double
(en fonction de 12 portions) :

Calories 200 (66 % provenant du gras) • glucides 15 g • prot. 2 g • lipides 15 g • gras sat. 9 g • chol. 40 mg • sod. 190 mg • calc. 0 mg • fibres 0 g

Information nutritionnelle par croûte simple :
(en fonction de 12 portions) :

Calories 100 (66 % provenant du gras) • glucides 7 g • prot. 1 g • lipides 7 g • gras sat. 5 g • chol. 20 mg • sod. 95 mg • calc. 0 mg • fibres 0 g

PETITS PAINS AU BEURRE

Sortis directement du four, les petits pains chauds donnent une touche tout à fait spéciale à un repas.



- ½ DE TASSE (125 ML) DE LAIT ENTIER PLUS 1 C. À SOUPE (15 ML) POUR BADIGEONNER**
- 4 C. À SOUPE (60 ML) DE BEURRE NON SALÉ PLUS 1 C. À SOUPE (15 ML) POUR BADIGEONNER ET METTRE DANS LA POËLE**
- 2 C. À SOUPE (30 ML) DE SUCRE CRISTALLISÉ**
- C. À THÉ (9 ML) DE LEVURE SÈCHE ACTIVE**
- 3 C. À SOUPE (45 ML) D'EAU TIÈDE [105°-110°F (46 - 43°C)]**
- 2½ TASSES (625 ML) DE FARINE PANIFIABLE**
- ¾ DE C. À THÉ (3,75 ML) DE SEL CASHER**
- 1 GROS ŒUF LÉGÈREMENT BATTU**

Donne 10 petits pains

1. Dans une petite casserole, mélangez ½ tasse (125 ml) de lait, 6 cuillerées à soupe (90 ml) de beurre et le sucre. Faites chauffer à feu doux jusqu'à ce que le beurre soit fondu. Retirez la poêle du feu.
2. Faites dissoudre la levure dans l'eau tiède. Laissez reposer pendant 5 minutes, jusqu'à ce que le mélange forme une mousse. Mettez la lame pour hacher dans le bol du robot culinaire. Ajoutez la farine et le sel et mélangez le tout pendant 10 secondes à Low. Mélangez l'œuf battu et le lait à Low en ajoutant lentement les liquides par l'entonnoir et laissez pétrir jusqu'à ce que la pâte forme une boule. Poursuivez pendant 45 secondes pour pétrir la pâte. Formez une petite boule avec la pâte et mettez-la dans un grand sac refermable en plastique. Exprimez l'air du sac et scellez-le. Laissez lever la pâte dans un endroit tiède, jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume, soit pendant environ 45 à 60 minutes.
3. Préchauffez le four à 450°F (230°C). Enduez d'un peu de beurre un moule rond de 22,5 cm (9 pouces). Divisez la pâte en 12 morceaux égaux d'environ 2 onces (60 g) chacun. Abaissez-les en rondelles et disposez-les dans le moule. Couvrez-les d'une pellicule plastique et laissez-les lever jusqu'à ce que les rondelles aient doublé de volume, soit pendant 30 à 40 minutes. Mélangez le reste du lait avec le beurre et faites chauffer jusqu'à ce que le beurre ait fondu. Juste avant la cuisson, badigeonnez-en délicatement les petits pains. Faites cuire les petits pains jusqu'à ce qu'ils soient dorés ou que leur température interne ait atteint 180°F (82°C), soit pendant environ 12 à 15 minutes. Retirez les petits pains du moule et laissez-les refroidir sur une grille pendant environ 10 minutes avant de les servir.
4. Pour que les petits pains soient plus tendres, badigeonnez-les de beurre fondu après les avoir sortis du four.

Information nutritionnelle par petit pain :

Calories 144 (28 % provenant du gras) • glucides 7 g • prot. 2 g • lipides 10 g • gras sat. 1 g • chol. 22 mg • sod. 157 mg • calc. 17 mg • fibres 1 g

BISCUITS AU BABEURRE

Ces biscuits sont si légers et si tendres que vous voudrez en préparer tous les soirs.



- 1½ TASSE (300 ML) DE FARINE TOUT-USAGE NON BLANCHIE ET UN PEU PLUS POUR ABAISSER LA PÂTE**
- ¼ DE TASSE (60 ML) DE FARINE À GÂTEAUX**
- 2 C. À THÉ (10 ML) DE CRÈME TARTRE**
- ½ CUIL. À THÉ (7 ML) DE POUDRE À PÂTE**
- ¼ DE C. À THÉ (1 ML) DE SUCRE CRISTALLISÉ**
- ½ C. À THÉ (2 ML) DE SEL CASHER**
- UNE PINCÉE DE POIVRE NOIR FRAÎCHEMENT MOULU**
- 6 C. À SOUPE (90 ML) DE BEURRE NON SALÉ FROID ET COUPÉ EN CUBES**
- ⅔ DE TASSE (150 ML) DE BABEURRE**
- 2 C. À SOUPE (30 ML) DE BEURRE NON SALÉ FONDU**

Donne 8 biscuits

1. Préchauffez le four à 500°F (260°C). Recouvrez une plaque à biscuits d'un papier parchemin.
2. Mettez la lame pour hacher dans le bol du robot culinaire. Ajoutez les deux farines, la crème de tartre et le bicarbonate de soude et faites mélanger à Low pendant 10 secondes. Ajoutez le sucre, le sel et le poivre et faites mélanger de nouveau à Low pendant 5 secondes. Incorporez le beurre et appuyez sur Pulse jusqu'à ce que le mélange ressemble à des pois.
3. Pendant ce temps, versez le babeurre (il est possible que vous n'ayez pas besoin d'utiliser tout le babeurre) par l'entonnoir; la pâte deviendra collante, mais non trop humide. Retirez la pâte du bol et mettez-la sur une surface enduite de farine. Pétrissez la pâte à la main 2 ou 3 fois, façonnez-la en un billot, puis coupez-la en 8 morceaux égaux. Mettez chaque rondelle sur une plaque à pâtisserie, à égale distance.
4. Faites-les cuire pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient d'un brun doré. Retirez-les du four et badigeonnez-les de beurre fondu. Servez immédiatement.

CONSEIL : Pour obtenir des biscuits de style plus artisanal, faites cuire les morceaux de pâte sans leur donner de forme.

Information nutritionnelle par biscuit :

Calories 191 (54 % provenant du gras) • glucides 19 g • prot. 3 g • lipides 11 g • gras sat. 7 g • chol. 31 mg • sod. 389 mg • calc. 26 mg • fibres 0 g

TARTE AUX POMMES CLASSIQUE

Tout le monde a besoin d'une recette de tarte aux pommes infaillible; la voici, alors savourez-la avec votre famille!



1 RECETTE DE PÂTE BRISÉE (PAGE 55)

750 G (1½ LB), SOIT 4 POMMES MOYENNES (GOLDEN DELICIOUS, GINGER GOLD OU PINK LADY SONT SOUVENT LES PLUS SAVOUREUSES) PELÉES, ÉVIDÉES ET COUPÉES EN DEUX JUS D'UN ½ CITRON MOYEN C. À THÉ (2 ML) DE CANNELLE MOULUE PINCÉE DE MUSCADE MOULUE ¼ DE C. À THÉ (1 ML) DE SEL CASHER 1 C. À THÉ (5 ML) D'EXTRAIT DE VANILLE PURE ½ TASSE (125 ML) DE SUCRE CRISTALLISÉ. ET UN PEU PLUS POUR SAPOUDRER DORURE À L'OEUF [1 GROS ŒUF LÉGÈREMENT BATTU AVEC 1 C. À THÉ (5 ML) D'EAU]

Donne un gâteau de 25 cm (10 pouces) et environ 8 à 12 portions

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C) en mettant la grille au tiers le plus bas.
2. Abaissez la pâte en un disque de 0,3 cm (⅛ de pouce) d'épaisseur pour la mettre dans un moule à tarte de 25 cm. Réfrigérez-la pendant au moins 20 minutes. À l'aide d'une fourchette, piquez toute la surface de la pâte réfrigérée, mais sans la transpercer.
3. Pendant que la pâte refroidit, préparez la garniture. Mettez le disque pour trancher dans le bol du robot culinaire. Mettez les moitiés de pomme à la verticale dans l'entonnoir et tranchez-les à High. Transférez les pommes dans un grand bol et mélangez-les délicatement avec le jus de citron, les épices, le sel, la vanille et le sucre.
4. Mettez le mélange de pommes sur la croûte.
5. Abaissez le reste de la pâte en un disque de 25 cm. Badigeonnez le contour de la croûte de la dorure à l'œuf. Posez le disque de pâte sur la tarte garnie en pinçant les bords pour sceller les croûtes. À l'aide d'un couteau d'office, coupez le surplus de pâte (qui pourra servir à une autre fin). Faites 4 incisions de 1,25 cm (½ po) au centre de la croûte du dessus (comme sur un cadran, à 12, 15, 18 et 21 heures). Badigeonnez la croûte du dessus avec le reste de la dorure et saupoudrez le sucre cristallisé.
6. Faites cuire la tarte pendant 15 minutes, réduisez la température du four à 350°F (180°C) et laissez cuire la tarte pendant encore 40 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit d'un brun doré. Laissez la tarte refroidir sur une grille pendant au moins 40 minutes avant de la servir.

Information nutritionnelle par portion
(en fonction de 12 portions) :

Calories 263 (51 % provenant du gras) • glucides 30 g • prot. 2 g • lipides 15 g • gras sat. 9 g • chol. 48 mg • sod. 241 mg • calc. 5 mg • fibres 1 g

GÂTEAUX AUX CAROTTES AVEC GLACAGE AU FROMAGE À LA CRÈME

Ce gâteau est tendre, sucré et un peu piquant. Garnissez-le d'amandes grillées tranchées ou de noix de Grenoble hachées fin pour créer une présentation parfaite.



AÉROSOL DE CUISSON ANTIADHÉSIF

¾ DE TASSE (175 ML) PLUS 2 C. À SOUPE (30 ML) DE FARINE TOUT-USAGE NON BLANCHIE 1 C. À THÉ (5 ML) DE CANNELLE MOULUE 1 C. À THÉ (5 ML) DE POUDRE À PÂTE ½ C. À THÉ (2 ML) DE BICARBONATE DE SOUDE ½ C. À THÉ (2 ML) DE SEL CASHER 1 TASSE (250 ML) DE NOIX DE GRENOBLE GRILLÉES 250 G (½ LB) DE CAROTTES, SOIT 3 OU 4 MOYENNES ½ TASSE (125 ML) DE SUCRE CRISTALLISÉ ½ TASSE (125 ML) DE CASSONADE PÂLE OU FONCÉE BIEN TASSÉE ½ TASSE (125 ML) PLUS 2 C. À SOUPE (30 ML) D'HUILE VÉGÉTALE 2 GROS ŒUFS 1 C. À THÉ (5 ML) D'EXTRAIT DE VANILLE PURE

GLACAGE :

8 ONCES (230 G) DE FROMAGE À LA CRÈME À LA TEMPÉRATURE AMBIANTE, COUPÉ EN 8 MORCEAUX 1 BÂTON DE BEURRE NON SALÉ À LA TEMPÉRATURE AMBIANTE ET COUPÉ EN 4 MORCEAUX 2 ONCES (60 G) DE FROMAGE DE CHÈVRE À LA TEMPÉRATURE AMBIANTE (PEUT ÊTRE REMPLACÉ PAR DE LA CRÈME SURE OU DU YOGOURT NATURE) ⅔ DE TASSE (150 ML) SUCRE À GLACER ¼ DE C. À THÉ (1 ML) DE SEL CASHER ½ C. À THÉ (2 ML) D'EXTRAIT DE VANILLE PURE

Information nutritionnelle par portion :

Calories 495 (62 % provenant du gras) • glucides 41 g • prot. 7 g • lipides 35 g • gras sat. 11 g • chol. 74 mg • sod. 405 mg • calc. 58 mg • fibres 2 g

Donne un gâteau de 22,5 cm (9 pouces) et environ 10 portions

1. Préchauffez le four à 350°F (180°C). Vaporisez le moule rond de l'aérosol de cuisson et réservez-le.
2. Mettez la lame pour hacher dans le bol du robot culinaire. Ajoutez la farine, la cannelle, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel. Faites mélanger à Low pendant 10 secondes. Transférez les légumes dans un grand bol à mélanger.
3. Incorporez les noix de Grenoble dans le bol et faites 2-3 pulsations pour les hacher grossièrement. Laissez le persil dans le bol, retirez la lame pour hacher et remplacez-la par le disque moyen pour râper. Râpez les carottes à High. Mettez les noix et les carottes dans le grand bol avec les ingrédients secs.
4. Remplacez le disque à trancher par la lame pour hacher. Ajoutez le sucre dans le bol du robot culinaire. Dans une grande tasse à mesurer, mélangez l'huile, les œufs et la vanille. Pendant que l'appareil fonctionne à Low, ajoutez graduellement les ingrédients mouillés par l'entonnoir. Faites mélanger le tout pendant 30 à 45 secondes et arrêtez l'appareil au besoin pour dégager les parois du bol. Ajoutez les ingrédients mouillés dans les ingrédients secs et faites mélanger uniformément.
5. Versez la pâte dans le moule et faites-la cuire pendant 35 minutes ou jusqu'à ce que le cure-dent avec lequel vous le piquez le mélange en ressorte propre. Laissez refroidir le gâteau dans le moule.
6. Préparez le glaçage. Nettoyez la lame pour hacher et mettez-la dans le bol. Ajoutez le fromage à la crème et le beurre et faites mélanger à High jusqu'à obtention d'une texture lisse, soit pendant environ 60 secondes, en arrêtant l'appareil pour dégager les parois du bol. Ajoutez ensuite le fromage de chèvre et faites mélanger le tout uniformément pendant encore 10 à 15 secondes. Ajoutez le sucre, le sel, la vanille et faites mélanger jusqu'à obtention d'une texture lisse, soit pendant encore 15 à 20 secondes.
7. Une fois que le gâteau a refroidi, retirez-le du moule et déposez-le sur un plat de service ou une assiette à gâteau sur pied. À l'aide d'une spatule, étalez le glaçage en une seule couche sur le gâteau entier, sur le dessus et les côtés. Faites réfrigérer le gâteau avant de le servir.

GÂTEAU AU FROMAGE ET À LA CITROUILLE

Dressez différemment la table à l'Action de grâce avec ce dessert inspiré de la tarte à la citrouille.



AÉROSOL DE CUISSON ANTI-ADHÉSIF

CROÛTE :

24 BISCUITS AU GINGEMBRE

3 C. À SOUPE (45 ML) DE BEURRE NON SALÉ COUPÉ EN CUBES

GARNITURE :

16 ONCES [480 G (2 EMBALLAGES STANDARD)] DE FROMAGE À LA CRÈME RAMOLLI, À LA TEMPÉRATURE AMBIANTE

½ TASSE (125 ML) DE CASSONNADE PÂLE TASSÉE

¼ DE TASSE (60 ML) DE SUCRE CRYSTALLISÉ

1 C. À THÉ (1 ML) D'EXTRAIT DE VANILLE PURE

4 GROS ŒUFS À LA TEMPÉRATURE AMBIANTE

1 TASSE (250 ML) DE PURÉE DE CITROUILLE

UNE PINCÉE DE SEL CASHER

½ C. À THÉ (2 ML) DE CANNELLE MOULUE

½ DE C. À THÉ (0,5 ML) DE PIMENT DE LA JAMAÏQUE MOULU

½ DE C. À THÉ (0,5 ML) DE MUSCADE MOULU

8 ONCES (230 G) DE CRÈME FRAÎCHE OU DE YOGOURT NATURE, À LA TEMPÉRATURE AMBIANTE

Information nutritionnelle par portion :

Calories 334 (60 % provenant du gras) • glucides 27 g • prot. 6 g • lipides 22 g • gras sat. 12 g • chol. 122 mg • sod. 258 mg • calc. 36 mg • fibres 1 g

Donne un gâteau de 20 cm (8 pouces) et environ 12 portions

- Préchauffez le four à 325°F (160°C). Mettez un moule d'une profondeur d'au moins ¼ de pouce (0,6 cm) sur la grille inférieur du four et remplissez-le d'eau. Mettez l'autre grille au centre du four, directement au-dessus du moule rempli d'eau. Enduissez légèrement un moule à charnière de 20 cm à l'aide d'un aérosol antiadhésif.
- Préparez la croûte. Mettez la lame pour hacher dans le bol du robot culinaire. Ajoutez les biscuits et faites environ 6 pulsations pour les hacher, puis appuyez sur High pour les hacher fin, pendant environ 20 secondes. Ajoutez le beurre et faites 6 pulsations pour le mélanger. Retirez le mélange et abaissez-le dans le moule. Réservez-le.
- Préparez la garniture. Retirez la lame pour hacher pour dégager les parois du bol, puis remettez-la. Ajoutez le fromage à la crème. Faites environ 5 pulsations, dégagiez les parois du bol, puis appuyez sur High pour rendre le mélange crémeux, pendant 30 à 35 secondes. Ajoutez le sucre et faites quelques pulsations, appuyez ensuite sur High pour rendre le mélange homogène, en arrêtant l'appareil à l'occasion pour dégager les parois du bol. Pendant que l'appareil fonctionne à Low, incorporez la vanille et les œufs, un à la fois.
- Arrêtez l'appareil pour ajouter la citrouille, le sel et les épices. Faites quelques pulsations pour bien mélanger le tout et dégagiez les parois au besoin. Incorporez la crème fraîche.
- Versez le mélange de fromage à la crème dans le moule. Ouvrez le four; si l'eau s'est évaporée du moule, rajoutez-en. Mettez le gâteau au fromage sur la grille du centre. Faites-le cuire pendant 1 heure, puis éteignez le four. Laissez reposer le gâteau au four pendant une heure supplémentaire. Laissez refroidir le gâteau complètement, couvrez-le et réfrigérez-le pendant au moins 8 heures avant de le servir.

GARANTIE GARANTIE LIMITÉE DE DEUX ANS

Nous garantissons que le présent produit Cuisinart sera exempt de vice de matière ou de fabrication, dans le cadre d'un usage domestique normal, pendant une période de 2 ans à partir de la date d'achat originale.

La garantie couvre seulement les vices de fabrication, tels que les défauts mécaniques et électriques. Elle ne couvre pas les dommages causés par un usage abusif, des réparations ou des modifications non autorisées, le vol, le mauvais usage, ni les dommages causés par le transport ou des conditions environnementales. Les appareils dont le numéro d'identification a été retiré ou modifié ne seront pas couverts.

La garantie n'est pas offerte aux détaillants ni aux acheteurs ou propriétaires commerciaux. Si l'appareil Cuisinart devait s'avérer défectueux pendant la période de garantie, nous le réparerons ou le remplacerons, au besoin. Aux fins de la garantie, afin de faciliter la vérification de la date d'achat originale, veuillez enregistrer votre produit en ligne à www.cuisinart.ca et conservez votre reçu de caisse original pendant toute la durée de la période de la garantie limitée. La garantie ne couvre pas les dommages causés par des accidents, un usage inapproprié ou abusif, ou une surchauffe. Elle ne s'applique pas aux rayures, aux taches, aux altérations de couleur ou aux autres dommages aux surfaces internes ou externes qui ne compromettent pas le fonctionnement du produit. Elle exclut aussi expressément tous les dommages accessoires ou conséquents.

Ce produit Cuisinart a été fabriqué selon les caractéristiques les plus rigoureuses et il a été conçu pour être branché seulement à une prise de 120 V et être utilisé avec des accessoires ou des pièces de rechange autorisés. La garantie exclut expressément toute défectuosité ou tout dommage résultant de l'utilisation avec des convertisseurs, des accessoires ou des pièces de rechange ou encore de travaux de réparation non autorisés par Cuisinart.

En cas de défectuosité de l'appareil au cours de la période de garantie, ne le retournez pas au magasin où vous l'avez acheté, mais communiquez avec notre Centre de service à la clientèle aux coordonnées suivantes :

Numéro sans frais :
1-800-472-7606

Adresse :

Cuisinart Canada
100 Conair Parkway
Woodbridge, Ont. L4H 0L2

Adresse électronique :
consumer_Canada@conair.com

Modèle :
FP-8SVC

Afin d'assurer la rapidité et l'exactitude de votre retour de produit, veuillez inclure ce qui suit :

- 10,00 \$ pour les frais d'expédition et de manutention du produit (chèque ou mandat postal)
- Adresse de retour et numéro de téléphone
- Description du défaut du produit
- Code de date du produit*/copie de la preuve d'achat original
- Toute autre information pertinente au retour du produit

* Le code de date du produit se trouve sur le dessous de la base. Il s'agit d'un numéro de 4 ou 5 chiffres. Par exemple, 90630 désigne l'année, le mois et le jour (2009, juin/30).

Remarque : Pour une meilleure protection, nous vous recommandons de faire appel à un service de livraison traçable et assuré. Cuisinart n'est pas responsable des dommages causés pendant le transport ni pour les envois qui ne lui parviennent pas.

Pour commander des pièces de remplacement ou des accessoires, contactez notre Centre de service à la clientèle, au **1-800-472-7606**. Pour plus d'information, veuillez visiter notre site Internet au www.cuisinart.ca.

Cuisinart

MC



Cafetières



Robots culinaires



Grille-pain



Mélangeurs



Batteries de cuisine



Sorbetières

Cuisinart offre une vaste gamme de produits de première qualité afin de vous faciliter la tâche dans la cuisine. Essayez nos appareils de comptoir et batteries de cuisine, et Savor the Good Life^{MD}.

www.cuisinart.ca

©2014 Cuisinart Canada
100 Conair Parkway,
Woodbridge, Ontario L4H 0L2

Courriel centre au consommateur :
Consumer_Canada@Conair.com

Imprimé en Chine

14CC146816

Les marques de commerce ou marques de service de tiers utilisées aux présentes sont les marques de commerce ou marques de service de leurs propriétaires respectifs.

IB-12704-CAN